

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

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического /  
методического совета  
Протокол от «28» августа 2024 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
Андреева Н.Н.

Приказ от «30» августа 2024 г. № 214

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Танцевально-спортивный клуб «Стиль»»

**Подвид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** продвинутая  
**Целевая группа (возраст):** от 5 до 17 лет  
**Срок реализации:** 5 лет, 1080 часов  
первый год обучения: 216 часов  
второй год обучения: 216 часов  
третий год обучения: 216 часов  
четвертый год обучения: 216 часов  
пятый год обучения: 216 часов  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчик:** Чекина Е.Д.  
**Реализует программу:** педагог  
дополнительного образования  
Чекина Е.Д.

г. Ростов-на-Дону  
2024

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 танцевально-спортивный клуб «Стиль»

на **2024-2025** учебный год внесены следующие дополнения:

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

## Оглавление

<b>I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ</b> .....	4
1.1 Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....	4
1.2 Цель и задачи программы .....	11
1.3 Содержание программы .....	12
1.4 Планируемые результаты.....	27
<b>II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
29	
2.1. Календарный учебный график.....	29
2.2. Условия реализации программы .....	67
2.3. Методическое обеспечение.....	67
2.4 Формы аттестации.....	70
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	71
2.6 Рабочая программа воспитания .....	71
<b>Список литературы</b> .....	73
<b>Приложения</b> .....	74
Приложение 1 .....	74
Приложение 2 .....	76
Приложение 3 .....	79
Приложение 4 .....	83
Приложение 5 .....	89
Приложение 6 .....	90

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка (основные характеристики программы)**

### **Нормативно-правовая база**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной

деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

19. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

20. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

22. Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

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

**Направленность программы:** художественная.

### **Актуальность программы**

Разработка данной программы, в соответствии с современными требованиями модернизации системы образования, вызвана необходимостью совершенствования системы детского дополнительного образования; изменениями в современном обществе, связанными с запросом на разностороннее развитие личности обучающихся; требованиями нормативных документов, а именно:

- п. 1 ст. 43 Конституции РФ о праве каждого гражданина на образования;

- п. 1 ст. 4 Федерального Закона № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», закрепляющего целью государственной политики в интересах детей содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, воспитанию в них патриотизма и гражданственности, а также реализации личности ребенка в интересах общества и в соответствии с не противоречащими Конституции Российской Федерации и федеральному законодательству традициями народов Российской Федерации, достижениями российской и мировой культуры;

- п. 1 ст. 75 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации», определяющего направленностью дополнительного образования формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени;

- федерального проекта «Успех каждого ребенка», актуализирующего необходимость создания и работы системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи.

- приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» по увеличению охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, занимающихся качественными дополнительными общеобразовательными программами;

- распоряжения Правительства РФ № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», определяющего приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- распоряжения Правительства РФ № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», относящую к целям развития дополнительного образования детей создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Таким образом, в современном обществе, в соответствии с социальным заказом на передний план выдвигаются проблемы воспитания детей с помощью средств дополнительного образования как разносторонних личностей, имеющих возможность реализовать свой потенциал, в том числе в сфере физического развития и искусства, в связи с чем дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевально-спортивный клуб «Стиль» отличается особой актуальностью.

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.

Кроме того, актуальность дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевально-спортивный клуб «Стиль» подтверждает и анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги показал высокий уровень заинтересованности в данном виде деятельности, связанный в том числе с наличием разнообразной двигательной активностью, развитием физических качеств, социальных навыков, а также волевых способностей.

### **Отличительные особенности программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевально-спортивный клуб «Стиль» способствует, с одной стороны, развитию художественного вкуса, постижению личностью 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.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевально-спортивный клуб «Стиль» направлена на формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде деятельности. Иными словами, в результате полного ее освоения обучающийся будет иметь базовый уровень владения бальной хореографии.

Содержание программы строится с помощью модульной педагогической технологии, предполагающей:

- освоение учебного материала в процессе активной деятельности обучающихся;
- развитие навыков самостоятельности и самоконтроля;
- повышение познавательного интереса обучающихся;
- развитие у обучающихся умения планировать свою деятельность.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Полное освоение дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевально-спортивный клуб «Стиль» обеспечит формирование у обучающихся универсальных умений и навыков, применимых в любой сфере деятельности, не только танцевально-спортивной. К таковым в том числе относятся:

- социальные (коммуникативные), обусловленные постоянным взаимодействием в коллективе ввиду групповой формы занятий;
- волевые, связанные с необходимостью преодолевать физические нагрузки, а также демонстрировать достиженческие способности;
- двигательные, выстроенные в результате организации подсистем физической и технической подготовки в соответствии с общими и специальными принципами с помощью методов и средств спортивной тренировки;
- когнитивные, развиваемые в результате предъявляемой в процессе обучения необходимости реализовывать двигательные действия в определенной последовательности, а также перестраивать эту последовательность в связи с изменяющимися условиями ее реализации; слушать, воспринимать, обрабатывать и включать в уже сформированную в сознании систему знаний новую информацию, получаемую в ходе учебного процесса; иных форм проявления обучающимися внимания и тренировки памяти.



**Адресат программы:** дети в возрасте от 5 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления требований к уровню образования на добровольной основе, без конкурсного отбора, состав группы постоянный.

**Наполняемость группы:** от 12 до 15 обучающихся.

### **Краткая характеристика психофизиологических особенностей обучающихся в соответствии с возрастом**

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 юности – 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.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год.

**Особенности организации образовательного процесса:** нет.

**Сроки, объем и уровень реализации программы:** 1080 часов, 5 лет, базовый уровень.

**Формы 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 балльной хореографии с последующим показом (для старшего и среднего звена) и может быть реализована посредством использования приложений WhatsApp, платформы для дистанционного обучения Zoom.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

**Формы занятий:** теоретическая, практическая, смешанная (теоретико-практическая), контрольная.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** педагогическое наблюдение, выполнение работы, фиксация текущих результатов, сдача нормативов, участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт», устный опрос.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** 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

#### 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

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план Танцевально-спортивный клуб «Стиль» (наименование программы)**

#### **1 год обучения. Модуль 1.**

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Комплектование групп (по 15 сентября)		12	12	
<b>1. Модуль 1. Первый год обучения</b>					
1.1	Вводное занятие	3		3	выполнение упражнений
1.2	Музыкальная грамотность	4	8	12	выполнение упражнений
1.3	Общая и спортивная этика	3		3	выполнение упражнений
1.4	ОФП и СФП	4	26	30	выполнение упражнений
1.5	Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba)	24	96	120	выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

1.6	Хореография	3	15	18	выполнение упражнений
1.7	Зачетные УТЗ	6	9	15	педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос.
1.8	Итоговое занятие		3	3	отчетный концерт/конкурс
	<b>Итого:</b>	47	169	216	

## Содержание учебного плана

### **Модуль 1. Первый год обучения, 216 часов**

Теория: история бальных танцев (начальные знания); требования к правильной осанке, основные позиции рук, ног, головы; правила поведения в танцевальном коллективе, на танцевальном паркете, во время аттестаций.

Практика: формирование умений прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах; выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 1го года обучения, показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах.

#### **Тема 1.1 Вводное занятие, 2 часа**

Теория, 2 часа: знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 1.2 Музыкальная грамотность, 12 часов**

Теория, 4 часа: знакомство с основными понятиями: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Практика, 8 часов: 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.

#### **Тема 1.3 Общая и спортивная этика, 4 часа**

Теория, 4 часа: 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.

#### **Тема 1.4 ОФП и СФП, 30 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 26 часов: упражнения общей и специальной физической подготовки составляют содержания отдельных занятий, а также (некоторые из них) разминку, с которой начинается каждый урок.

Упражнения ОФП: «Волна», скручивание, подъем согнутых ног лежа на спине, п 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 СФП: 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.

### **Тема 1.5 Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba), 120 часов**

Теория, 24 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 96 часов: 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 Приложении 1.

### **Тема 1.6 Хореография, 32 часа**

Теория, 8 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 24 часа: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

### **Тема 1.7 Зачетные УТЗ, 14 часов**

Теория, 6 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос.

Практика, 8 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов.

### **Тема 1.8 Итоговое занятие, 2 часа**

Практика, 2 часа: отчетный концерт/конкурс.

**Учебный план**  
**Танцевально-спортивный клуб «Стиль»**  
*(наименование программы)*

**2 год обучения. Модуль 2.**

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Модуль 2. Второй год обучения</b>					
1.1	Вводное занятие	3		3	выполнение упражнений
1.2	Музыкальная грамотность	4	8	12	выполнение упражнений
1.3	Общая и спортивная этика	3		3	выполнение упражнений
1.4	ОФП и СФП	4	26	30	выполнение упражнений
1.5	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	выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».
1.6	Хореография	6	24	30	выполнение упражнений
1.7	Зачетные УТЗ	6	9	15	педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос.
1.8	Итоговое занятие		3	3	отчетный концерт/конкурс
	<b>Итого:</b>	50	166	216	

**Содержание учебного плана**

**Модуль 2. Второй год обучения, 216 часов**

Теория: основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары, различные танцевальные ритмы, правила по костюмам для соответствующей возрастной категории.

Практика: формирование умений прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах; выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП и хореографии для 2го года обучения, показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах.



### **Тема 1.1 Вводное занятие, 2 часа**

Теория, 2 часа: знакомство обучающихся с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 1.2 Музыкальная грамотность, 12 часов**

Теория, 4 часа: повторение значений основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Практика, 8 часов: 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.

### **Тема 1.3 Общая и спортивная этика, 4 часа**

Теория, 4 часа: правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, положение о классах танцевального мастерства, правила спортивного костюма.

### **Тема 1.4 ОФП и СФП, 30 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 26 часов: упражнения общей и специальной физической подготовки составляют содержания отдельных занятий, а также (некоторые из них) разминку, с которой начинается каждый урок.

Упражнения ОФП: «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 СФП: 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.

### **Тема 1.5 Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba), 120 часов**

Теория, 24 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 96 часов: программа спортивных бальных танцев в объеме 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 начальной подготовки танцора в группе Н6+Е представлен в Приложении 2.

### **Тема 1.6 Хореография, 32 часа**

Теория, 8 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 24 часа: 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.

### **Тема 1.7 Зачетные УТЗ, 14 часов**

Теория, 6 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос.

Практика, 8 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов.

### **Тема 1.8 Итоговое занятие, 2 часа**

Практика, 2 часа: отчетный концерт/конкурс.

## **Учебный план Танцевально-спортивный клуб «Стиль» (наименование программы)**

### **3 год обучения. Модуль 3.**

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Модуль 3. Третий год обучения</b>					
1.1	Вводное занятие	3		3	выполнение упражнений
1.2	Музыкальная грамотность	2	4	6	выполнение упражнений
1.3	Общая и спортивная этика	3		3	выполнение упражнений
1.4	ОФП и СФП	6	24	30	выполнение упражнений
1.5	Программа спортивных бальных танцев Е + D МВ, ВВ, К, Танго (Tango), С, Ч, Д, Румба (Rumba)	26	94	120	выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

1.6	Хореография	3	15	18	выполнение упражнений
1.7	Ансамбль	6	15	21	выполнение упражнений
1.8	Зачетные УТЗ	3	9	12	педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос.
1.9	Итоговое занятие		3	3	отчетный концерт/конкурс
	<b>Итого:</b>	52	164	216	

## Содержание учебного плана

### Модуль 3. Третий год обучения, 216 часов

Теория: музыкальные ритмы танцев программы E+D, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСАРР для танцоров класса E+D; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории.

Практика: формирование умений 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 зрителями на концертах.

#### Тема 1.1 Вводное занятие, 2 часа

Теория, 2 часа: знакомство обучающихся с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

#### Тема 1.2 Музыкальная грамотность, 6 часов

Теория, 2 часа: повторение значений основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Практика, 4 часа: 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.

#### Тема 1.3 Общая и спортивная этика, 2 часа

Теория, 2 часа: 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.

#### **Тема 1.4 ОФП и СФП, 30 часов**

Теория, 6 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 24 часа: упражнения общей и специальной физической подготовки составляют содержания отдельных занятий, а также (некоторые из них) разминку, с которой начинается каждый урок.

Упражнения ОФП: «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 СФП: 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.

#### **Тема 1.5 Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba), 120 часов**

Теория, 26 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 94 часа: программа спортивных бальных танцев в объеме 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.

Перечень базовых фигур для начальной подготовки танцора в группе E+D представлен в Приложении 3.

#### **Тема 1.6 Хореография, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, p battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

#### **Тема 1.7 Ансамбль, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: подготовка танцевальных номеров членами танцевального клуба с учетом полученного материала; ориентирование на сценической площадке; показ танцевальных номеров.

### **Тема 1.8 Зачетные УТЗ, 14 часов**

Теория, 6 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос.

Практика, 8 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов.

### **Тема 1.9 Итоговое занятие, 2 часа**

Практика, 2 часа: отчетный концерт/конкурс.

## **Учебный план Танцевально-спортивный клуб «Стиль» (наименование программы)**

### **4 год обучения. Модуль 4.**

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Модуль 4. Четвертый год обучения</b>					
1.1	Вводное занятие	3		3	выполнение упражнений
1.2	Музыкальная грамотность	2	4	6	выполнение упражнений
1.3	Общая и спортивная этика	3		3	выполнение упражнений
1.4	ОФП и СФП	6	24	30	выполнение упражнений
1.5	Программа спортивных бальных танцев D + C MB, BB, K, T, Медленный фокстрот (Foxtrot), C , Ч, Д, Румба, Пасодобль (Paso Doble)	26	94	120	выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».
1.6	Хореография	3	15	18	выполнение упражнений
1.7	Ансамбль	6	15	21	выполнение упражнений
1.8	Зачетные УТЗ	3	9	12	педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос.
1.9	Итоговое занятие		3	3	отчетный концерт/конкурс
	<b>Итого:</b>	52	164	216	

## Содержание учебного плана

### **Модуль 4. Четвертый год обучения, 216 часов**

Теория: музыкальные ритмы танцев программы D+C, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСАРР для танцоров класса D+C; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории.

Практика: формирование умений 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 зрителями на концертах и перед судьями на соревнованиях.

#### **Тема 1.1 Вводное занятие, 2 часа**

Теория, 2 часа: знакомство обучающихся с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 1.2 Музыкальная грамотность, 6 часов**

Теория, 2 часа: повторение значений основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Практика, 4 часа: рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. 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.

#### **Тема 1.3 Общая и спортивная этика, 2 часа**

Теория, 2 часа: правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, правила проведения соревнований, правила спортивного костюма, нормативные документы ФТСАРР, бальный этикет.

#### **Тема 1.4 ОФП и СФП, 30 часов**

Теория, 6 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 24 часа: упражнения общей и специальной физической подготовки составляют содержания отдельных занятий, а также (некоторые из них) разминку, с которой начинается каждый урок.

Упражнения ОФП: «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 СФП: 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.

### **Тема 1.5 Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba), 120 часов**

Теория, 26 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 94 часа: программа спортивных бальных танцев в объеме 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.

Перечень базовых фигур для начальной подготовки танцора в группе D+C представлен в Приложении 4.

### **Тема 1.6 Хореография, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: 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.

### **Тема 1.7 Ансамбль, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: 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.

### **Тема 1.8 Зачетные УТЗ, 14 часов**

Теория, 6 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос.

Практика, 8 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов.

### **Тема 1.9 Итоговое занятие, 2 часа**

Практика, 2 часа: отчетный концерт/конкурс.

## **Учебный план Танцевально-спортивный клуб «Стиль» (наименование программы)**

### **5 год обучения. Модуль 5.**

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Модуль 5. Пятый год обучения</b>					
1.1	Вводное занятие	3		3	выполнение упражнений
1.2	Музыкальная грамотность	2	4	6	выполнение упражнений
1.3	Общая и спортивная этика	3		3	выполнение упражнений
1.4	ОФП и СФП	6	24	30	выполнение упражнений
1.5	Программа спортивных бальных танцев D + C MB, BB, K, T, Медленный фокстрот (Foxtrot), C, Ч, Д, Румба, Пасодобль (Paso Doble)	26	94	120	выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».
1.6	Хореография	3	15	18	выполнение упражнений
1.7	Ансамбль	6	15	21	выполнение упражнений
1.8	Зачетные УТЗ	9	9	12	педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос.
1.9	Итоговое занятие		3	3	отчетный концерт/конкурс
	<b>Итого:</b>	52	164	216	



## Содержание учебного плана

### Модуль 5. Пятый год обучения, 216 часов

Теория: музыкальные ритмы танцев программы С+В, основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы ФТСАРР для танцоров класса С+В; правила исполнения программы на соревнованиях, правила проведения соревнований, правила по костюмам для своей возрастной категории.

Практика: формирование умений 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 зрителями на концертах и перед судьями на соревнованиях.

#### Тема 1.1 Вводное занятие, 2 часа

Теория, 2 часа: знакомство обучающихся с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

#### Тема 1.2 Музыкальная грамотность, 6 часов

Теория, 2 часа: повторение значений основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Практика, 4 часа: рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: 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.

#### Тема 1.3 Общая и спортивная этика, 2 часа

Теория, 2 часа: правила поведения в коллективе, в танцевальной паре, правила поведения во время аттестаций и соревнований, правила проведения соревнований, правила спортивного костюма, нормативные документы ФТСАРР, бальный этикет.

#### **Тема 1.4 ОФП и СФП, 30 часов**

Теория, 6 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 24 часа: упражнения общей и специальной физической подготовки составляют содержания отдельных занятий, а также (некоторые из них) разминку, с которой начинается каждый урок.

Упражнения ОФП: «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 СФП: 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.

#### **Тема 1.5 Программа - Медленный вальс (Waltz), Квикстеп (Quickstep), Ча-ча-ча (Cha Cha Cha), Самба (Samba), 120 часов**

Теория, 26 часов: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 94 часа: программа спортивных бальных танцев в объеме 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.

#### **Тема 1.6 Хореография, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: 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.

### **Тема 1.7 Ансамбль, 20 часов**

Теория, 4 часа: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений.

Практика, 16 часов: 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.

### **Тема 1.8 Зачетные УТЗ, 14 часов**

Теория, 6 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос.

Практика, 8 часов: педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов.

### **Тема 1.9 Итоговое занятие, 2 часа**

Практика, 2 часа: подведение итогов за год и за период обучения, награждение, заключительное показательное выступление коллектива.

## **1.4 Планируемые результаты**

К группе **личностных** результатов относятся следующие:

- приверженность обучающихся к здоровому состоянию своего тела и образу жизни;
- наличие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающегося мотивационной составляющей для занятий физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся высокоразвитых волевых качеств.

Группа **предметных** результатов представлена следующими результатами:

- наличие у обучающихся общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся ряда сформированных двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся гармонично развитых физических качеств;
- наличие у обучающихся уровня физической подготовленности, соответствующего уровню физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт»;

- наличие у обучающихся тактико-психологической подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

Группа **метапредметных** результатов делится на следующие подгруппы и соответствующие ей результаты:

Регулятивные:

- эффективное распределение обучающимися сил, требуемые на реализацию определенного количества задач;
- применение обучающимися необходимых в тех или иных условиях мыслительных операций: анализ, синтез, обобщение, классификации и им подобных в отношении входящей информации;
- умение обучающихся вырабатывать алгоритм действий, ведущий к достижению намеченной цели;
- умение обучающихся контролировать реализацию своих действий в соответствии с намеченным планом.

Познавательные:

- способность обучающихся разграничивать главную и стороннюю в определенной ситуации информацию;
- умение обучающихся выявлять причинно-следственные связи;
- способность обучающихся к самоорганизации.

Коммуникативные:

- умение обучающихся находить компромисс в условиях столкновения интересов в коллективе;
- формирование у обучающихся навыков межличностного общения и сотрудничества.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№	Дата начала учебного периода/модуля	Дата окончания учебного периода/модуля	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Модуль 1 01.09.2024	Модуль 1 31.05.2025	36	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
2	Модуль 2 01.09.2025	Модуль 2 31.05.2026	36	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
3	Модуль 3 01.09.2026	Модуль 3 31.05.2027	36	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
4	Модуль 4 01.09.2027	Модуль 4 31.05.2028	36	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
5	Модуль 5 01.09.2028	Модуль 5 31.05.2029	36	108	216	2 раза в неделю по 3 часа

**Календарный учебный график**  
**Танцевально-спортивный клуб «Стиль»**  
*(наименование программы)*

**1 год обучения**

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Смешанная	3	Комплектование групп.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
2			Смешанная	3	Комплектование групп.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
3			Смешанная	3	Комплектование групп.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
4			Смешанная	3	Комплектование групп.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
5			Теоретическая	3	Вводное занятие. Вводный инструктаж по соблюдению требований безопасности.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
6			Смешанная	3	Музыкальный размер Медленного вальса. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
7			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа	Выполнение работы

						№83»	
8			Смешанная	3	Закрытые перемены с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
9			Смешанная	3	Закрытые перемены с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
10			Смешанная	3	Закрытые перемены с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
11			Смешанная	3	Закрытые перемены с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
12			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
13			Смешанная	3	Музыкальный размер Квикстепа. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
14			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
15			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
16			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
17			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
18			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
19			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
20			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
21			Смешанная	3	Музыкальный размер Ча-ча-ча. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
22			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
23			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
24			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
25			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
26			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы



27			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
28			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
29			Смешанная	3	Музыкальный размер Самбы. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
30			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
31			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
32			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
33			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
34			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
35			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
36			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
37			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
38			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Медленного вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
39			Смешанная	3	Комплекс упражнений СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
40			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Медленного вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
41			Смешанная	3	Правый и левый поворот в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
42			Смешанная	3	Правый и левый поворот в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
43			Смешанная	3	Правый и левый поворот в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
44			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
45			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
46			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
47			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
48			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
49			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
50			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
51			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
52			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
53			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
54			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
55			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

56			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
57			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
58			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
59			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
60			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
61			Смешанная	3	Поворот на месте влево и вправо в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
62			Смешанная	3	Поворот на месте влево и вправо в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
63			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
64			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Самбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
65			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Самбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
66			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
67			Смешанная	3	Самба ход на месте в Самбе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
68			Смешанная	3	Самба ход на месте в Самбе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
69			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Сдача нормативов
70			Теоретическая	3	Правила поведения на танцевальном паркете в условиях конкурса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
71			Смешанная	3	Подготовка к внутригрупповому конкурсу по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
72			Контрольная	3	Итоговое занятие: внутригрупповой конкурс по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Отчетный концерт/конкурс
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

## 2 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	--------------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1			Теоретическая	3	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению требований безопасности.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
2			Смешанная	3	Музыкальный размер Медленного вальса и Квикстепа. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
3			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
4			Смешанная	3	Закрытые переменные с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
5			Смешанная	3	Закрытые переменные с ПН и ЛН в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
6			Смешанная	3	Правый и левый поворот в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
7			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
8			Смешанная	3	Правый и левый поворот в Медленном вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
9			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
10			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
11			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
12			Смешанная	3	Четвертной поворот вправо и влево в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
13			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
14			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
15			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Квикстепе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
16			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
17			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
18			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
19			Смешанная	3	Музыкальный размер Ча-ча-ча и Самбы. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
20			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
21			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
22			Смешанная	3	Компактное шассе в Ча-ча-ча. Шассе вправо и влево. Тайм степ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
23			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
24			Смешанная	3	Лок вперед и назад в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
25			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
26			Смешанная	3	Поворот на месте влево и вправо в Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
27			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
28			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
29			Смешанная	3	Ритм баунс в Самбе. Основные движения с ПН и ЛН, поступательное в сторону.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы



30			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
31			Смешанная	3	Самба ход на месте в Самбе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
32			Смешанная	3	Самба ход на месте в Самбе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
33			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
34			Смешанная	3	Музыкальный размер Венского вальса. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
35			Смешанная	3	Правый поворот в Венском вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
36			Смешанная	3	Правый поворот в Венском вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
37			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
38			Смешанная	3	Правый поворот в Венском вальсе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
39			Смешанная	3	Музыкальный размер Джайва. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное	МБОУ «Школа	Выполнение работы

					запоминание.	№83»	
40			Смешанная	3	Основное движение на месте.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
41			Смешанная	3	Основное движение на месте.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
42			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
43			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
44			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Медленного вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
45			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Медленного вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
46			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Медленного вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
47			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
48			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
49			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
50			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
51			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Квикстепа.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
52			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
53			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Венского вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
54			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Венского вальса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
55			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
56			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
57			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
58			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Ча-ча-ча.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

59			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
60			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Самбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
61			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Самбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
62			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
63			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Самбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
64			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
65			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Джайва.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
66			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Джайва.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
67			Смешанная	3	Повторение ранее изученных фигур Джайва.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
68			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
69			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Сдача нормативов
70			Теоретическая	3	Правила поведения на танцевальном паркете в условиях конкурса.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
71			Смешанная	3	Подготовка к внутригрупповому конкурсу по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
72			Контрольная	3	Итоговое занятие: внутригрупповой конкурс по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Отчетный концерт/конкурс
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

### 3 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическая	3	Инструктаж по соблюдению требований безопасности.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
2			Теоретическая	3	Правила поведения и взаимодействия в коллективе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
3			Смешанная	3	Комплекс упражнений на дифференциацию в сознании обучающихся музыкальных размеров Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа,	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

					Самбы, Ча-ча-ча, Джайва.		
4			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
5			Смешанная	3	Медленный вальс: правый спин поворот, шассе из ПП, виск.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
6			Смешанная	3	Медленный вальс: правый спин поворот, шассе из ПП, виск.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
7			Смешанная	3	Медленный вальс: перемена хэзитэйшн, плетение из ПП, наружная перемена, поступательное шассе вправо.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
8			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
9			Смешанная	3	Медленный вальс: перемена хэзитэйшн, плетение из ПП, наружная перемена, поступательное шассе вправо.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
10			Смешанная	3	Квикстеп: правый поворот, поступательное шассе вправо, правый поворот с хэзитэйшн, левый поворот, левый пивот, кросс шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
11			Смешанная	3	Квикстеп: правый поворот, поступательное шассе вправо, правый поворот с хэзитэйшн, левый поворот, левый пивот, кросс шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
12			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
13			Смешанная	3	Квикстеп: правый спин поворот, ви 6, четыре	МБОУ	Выполнение работы

					быстрых бегущих.	«Школа №83»	
14			Смешанная	3	Квикстеп: правый спин поворот, ви 6, четыре быстрых бегущих.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
15			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
16			Смешанная	3	Ча-ча-ча: хип твист шассе, слип клоус шассе, бегущие шаги вперед и назад, меренга шассе, ронд шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
17			Смешанная	3	Ча-ча-ча: хип твист шассе, слип клоус шассе, бегущие шаги вперед и назад, меренга шассе, ронд шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
18			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
19			Смешанная	3	Ча-ча-ча: открытый хип твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, кубинский брэйк, сплит кьюбэн брэйк шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
20			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
21			Смешанная	3	Ча-ча-ча: открытый хип твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, кубинский брэйк, сплит кьюбэн брэйк шассе.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
22			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

23			Смешанная	3	Самба: самба виски влево и вправо, ботафого в продвижении вперед и назад.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
24			Смешанная	3	Самба: самба виски влево и вправо, ботафого в продвижении вперед и назад.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
25			Смешанная	3	Самба: закрытые роки, коса, Корта Джака.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
26			Смешанная	3	Самба: закрытые роки, коса, Корта Джака.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
27			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
28			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
29			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
30			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
31			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
32			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы



						№83»	
33			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
34			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
35			Смешанная	3	Венский вальс: правый и левый поворот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
36			Смешанная	3	Венский вальс: правый и левый поворот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
37			Смешанная	3	Венский вальс: правый и левый поворот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
38			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
39			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
40			Смешанная	3	Джайв: основное движение на месте, смена мест справа налево.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
41			Смешанная	3	Джайв: звено, американский спин, фоллэвэй троуэвэй, стоп энд гоу.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
42			Смешанная	3	Джайв: звено, американский спин, фоллэвэй	МБОУ	Выполнение работы

					троуэвэй, стоп энд гоу.	«Школа №83»	
43			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
44			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
45			Смешанная	3	Музыкальный размер Танго и Румбы. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
46			Смешанная	3	Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
47			Смешанная	3	Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
48			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
49			Смешанная	3	Танго: ход танго, поступательное звено, закрытый променад.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
50			Смешанная	3	Румба: основное движение, поступательные шаги вперед и назад, кукарача.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
51			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

52			Смешанная	3	Румба: основное движение, поступательные шаги вперед и назад, кукарача.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
53			Смешанная	3	Румба: основное движение, поступательные шаги вперед и назад, кукарача.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
54			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Сдача нормативов
55			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
56			Смешанная	3	Медленный вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
57			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
58			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
59			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
60			Смешанная	3	Ча-ча-ча: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
61			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
62			Смешанная	3	Самба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
63			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
64			Смешанная	3	Венский вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
65			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
66			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
67			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
68			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
69			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
70			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
71			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
72			Контрольная	3	Итоговое занятие: внутригрупповой конкурс по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Отчетный концерт/конкурс
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

#### 4 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическая	3	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению требований безопасности.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
2			Теоретическая	3	Выявление и укрепление личной мотивации танцоров на развитие достигнутых способностей тела и разума.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
3			Смешанная	3	Комплекс упражнений на дифференциацию в сознании обучающихся музыкальных размеров МВ, ВВ, К, С, Ч, Д, Танго, Румбы.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
4			Смешанная	3	Медленный вальс: фоллэвэй правый поворот,	МБОУ	Выполнение работы

					правый поворот (1-3), фоллэвэй виск	«Школа №83»	
5			Смешанная	3	Медленный вальс: перекрученный бегущий спин поворот, поворотный лок вправо, бегущее плетение из ПП	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
6			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
7			Смешанная	3	Квикстеп: бегущий спин поворот, типси, фиштэйл.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
8			Смешанная	3	Квикстеп: бегущий спин поворот, типси, фиштэйл.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
9			Смешанная	3	Ча-ча-ча: открытый хип твист со спиральным окончанием и синкопированный.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
10			Смешанная	3	Ча-ча-ча: методы смены ног, возлюбленная.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
11			Смешанная	3	Самба: крузадо шаги и локи в теневой позиции.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
12			Смешанная	3	Самба: сольная вольта по кругу, бег в променад и контр променад, дропнт вольта, кариока ранс.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
13			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос

14			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
15			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
16			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
17			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
18			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
19			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
20			Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
21			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
22			Смешанная	3	Венский вальс: перемена вперед с ПН и ЛН.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
23			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
24			Смешанная	3	Венский вальс: перемена назад с ПН и ЛН.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
25			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
26			Смешанная	3	Джайв: смена мест справа налево с двойным поворотом, шугэ пуш.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
27			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
28			Смешанная	3	Джайв: катапульта, шоулдер спин.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
29			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
30			Смешанная	3	Танго: открытый и закрытый телемарк.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
31			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
32			Смешанная	3	Танго: наружный спин, чейс, ин-аут.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
33			Смешанная	3	Румба: синкопированный открытый хип твист,	МБОУ	Выполнение работы



					свивлы.	«Школа №83»	
34			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
35			Смешанная	3	Румба: три алеманы, бегущая алемана.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
36			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
37			Смешанная	3	Музыкальный размер Медленного фокстрота и Пасодобля. Комплекс упражнений, направленный на его ассоциативное запоминание.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
38			Смешанная	3	Медленный фокстрот: перо, тройной шаг, правый поворот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
39			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
40			Смешанная	3	Медленный фокстрот: плетение из ПП, топ спин.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
41			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
42			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
43			Смешанная	3	Пасодобль: на месте, апель.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
44			Смешанная	3	Пасодобль: основное движение, плащ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
45			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
46			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Сдача нормативов
47			Смешанная	3	Медленный вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
48			Смешанная	3	Медленный вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
49			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
50			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
51			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
52			Смешанная	3	Ча-ча-ча: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
53			Смешанная	3	Ча-ча-ча: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
54			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
55			Смешанная	3	Самба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
56			Смешанная	3	Самба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
57			Смешанная	3	Венский вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
58			Смешанная	3	Венский вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
59			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
60			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
61			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

62			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
63			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
64			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
65			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
66			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
67			Смешанная	3	Медленный фокстрот: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
68			Смешанная	3	Медленный фокстрот: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
69			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
70			Смешанная	3	Пасодобль: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
71			Смешанная	3	Пасодобль: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

						№83»	
72			Контрольная	3	Итоговое занятие: внутригрупповой конкурс по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Отчетный концерт/конкурс
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

### 5 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическая	3	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению требований безопасности.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
2			Теоретическая	3	Выявление и укрепление личной мотивации танцоров на развитие достигнутых способностей тела и разума.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
3			Смешанная	3	Комплекс упражнений на дифференциацию в сознании обучающихся музыкальных размеров МВ, ВВ, К, С, Ч, Д, Т, Р, П, Д.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
4			Смешанная	3	Медленный вальс: левый фоллэвэй и слип пивот, левый поворот, ховер кортэ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
5			Смешанная	3	Медленный вальс: левый фоллэвэй и слип пивот, левый поворот, ховер кортэ.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
6			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
7			Смешанная	3	Квикстеп: левый фоллэвэй и слип пивот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
8			Смешанная	3	Квикстеп: левый фоллэвэй и слип пивот.	МБОУ	Выполнение работы

						«Школа №83»	
9		Смешанная	3	Ча-ча-ча: открытый хип твист со спиральным окончанием.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
10		Смешанная	3	Ча-ча-ча: закрытый хип твист со спиральным окончанием	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
11		Смешанная	3	Самба: променадный самба ход и кариока ранс в теневой позици.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
12		Смешанная	3	Самба: променадный самба ход и кариока ранс в теневой позици.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
13		Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос	
14		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
15		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
16		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
17		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
18		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
19		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
20		Смешанная	3	Ансамбль: разучивание и отработка хореографической постановки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	
21		Смешанная	3	Комплек упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы	

22			Смешанная	3	Венский вальс: правый и левый повороты.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
23			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
24			Смешанная	3	Венский вальс: перемена вперед и назад с ПН и ЛН.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
25			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
26			Смешанная	3	Джайв: чаггин, брэйк Лайерда.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
27			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
28			Смешанная	3	Джайв: чаггин, брэйк Лайерда.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
29			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
30			Смешанная	3	Танго: проходящий правый поворот из ПП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
31			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
32			Смешанная	3	Танго: левый пивот.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
33			Смешанная	3	Румба: три тройки.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
34			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
35			Смешанная	3	Румба: хип твист по кругу.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

36			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
37			Смешанная	3	Комплекс упражнений на дифференциацию в сознании обучающихся музыкальных размеров МВ, ВВ, К, С, Ч, Д, Т, Р, П, Д.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
38			Смешанная	3	Медленный фокстрот: основное плетение, включая вариант продолженное основное плетение.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
39			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
40			Смешанная	3	Медленный фокстрот: правый телемарк, ховер телемарк.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
41			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; устный опрос
42			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
43			Смешанная	3	Пасодобль: шестнадцать.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
44			Смешанная	3	Пасодобль: твист поворот, разъединение в фоллэвэй виск.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
45			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
46			Контрольная	3	Зачетное УТЗ по пройденному материалу.	МБОУ «Школа №83»	Сдача нормативов
47			Смешанная	3	Медленный вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы



48			Смешанная	3	Медленный вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
49			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
50			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
51			Смешанная	3	Квикстеп: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
52			Смешанная	3	Ча-ча-ча: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
53			Смешанная	3	Ча-ча-ча: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
54			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
55			Смешанная	3	Самба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
56			Смешанная	3	Самба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
57			Смешанная	3	Венский вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
58			Смешанная	3	Венский вальс: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
59			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
60			Смешанная	3	Джайв: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
61			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы

62			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
63			Смешанная	3	Танго: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
64			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
65			Смешанная	3	Комплекс упражнений ОФП и СФП.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
66			Смешанная	3	Румба: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
67			Смешанная	3	Медленный фокстрот: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
68			Смешанная	3	Медленный фокстрот: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
69			Смешанная	3	Классическая хореография: комплекс упражнений.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
70			Смешанная	3	Пасодобль: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
71			Смешанная	3	Пасодобль: повторение ранее изученных фигур.	МБОУ «Школа №83»	Выполнение работы
72			Контрольная	3	Итоговое занятие: внутригрупповой конкурс по спортивным бальным танцам.	МБОУ «Школа №83»	Отчетный концерт/конкурс
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

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

№ 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 <sup>2</sup> )	комплект	1

**Кадровое обеспечение:** программу может преподавать 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).

## 2.3. Методическое обеспечение

### Принципы работы

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 работы (обучения)**, применяемым в ходе реализации программы, соответствуют определенные приемы и способы их осуществления. Допускается их комбинирование.

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.

### **Педагогические технологии**

Личностно-ориентированные технологии, цель которых – максимальное развитие индивидуальных способностей каждого обучающегося посредством использования имеющегося у него жизненного опыта.

Информационно-коммуникационные технологии, способствующие улучшенному усвоению учебного материала.

Игровые технологии, активизирующие и интенсифицирующие деятельность обучающихся. В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Здоровьесберегающая технология, способствующая наличию у обучающихся полного физического, духовного и нравственного благополучия.

### **Рекомендации по проведению теоретических и практических занятий**

Теоретические занятия должны быть преимущественно направлены на формирования системы знаний о двигательных умениях и навыков, которые необходимо построить в соответствии с требованиями специфики выбранного вида деятельности.

Практические занятия должны быть в основной мере предназначены для формирования у обучающихся необходимых двигательных умений и навыков под руководством педагога-хореографа.

Содержание как теоретических, так и практических занятий по вопросам технической подготовки обучающихся не должно противоречить положениям

учебных пособий, принятых в качестве рекомендованных актуальными правилами вида спорта «Танцевальный спорт».

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса определяется актуальным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».

### **Методические материалы к темам и разделам программы**

Название темы	Название учебно-методического материала
Музыкальная грамотность	Пигулевский, В. Элементарная теория танца, часть 1, раздел «Ударно-ритмическая теория» Логунова, Е.М. Музыкальное воспитание в структуре хореографического образования
Общая и спортивная этика	Ягодин, В.В. Основы спортивной этики
ОФП и СФП	Шатов, С.И., Крестников, В.М., Сова, С.А. Физическая подготовка. Теория, методика и практика Шолих М. Круговая тренировка
Программа спортивных бальных танцев	Говард, Г. Техника европейских танцев Лэйрд, У. Техника латиноамериканских танцев в двух частях Всемирная федерация танцевального спорта. Техника бальных танцев.
Хореография	Ваганова, А.Я. Основы классического танца.
Ансамбль	Богданов, Г.Ф. Основы хореографической драматургии

### **Дидактические материалы**

Демонстративные дидактические видеоматериалы с демонстрацией эталонной и конкурсной техники выполнения движений.

Тестовые задания для контроля знаний, направленные не только на оценку их уровня у обучающихся, но и побуждение интереса к выбранному виду деятельности.

### **Электронные образовательные ресурсы**

Образовательный проект Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <https://fdsarr.ru/dance/education/>

### **Информационные технологии**

Демонстрация обучающимся релевантных видеоматериалов и презентаций для лучшего усвоения теоретической части программы на ноутбуке.

## **2.4 Формы аттестации**

**Формы подведения итогов реализации программы:** отчетный концерт/конкурс.

**Формы проведения текущего контроля:**

- зачетные учебно-тренировочное занятие (УТЗ), в ходе которых активно реализуются педагогическое наблюдение; фиксация текущих результатов; сдача нормативов; устный опрос;
- выполнение упражнений;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

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.

**Формы проведения промежуточного контроля (в конце каждого модуля или года обучения):** отчетный концерт/конкурс.

## **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт», обозначенные актуальным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».

Различные диагностики психологической составляющей обучающихся, в том числе теппинг-тест для измерения силы нервной системы Е.П. Ильина, опросник «Мотивы спортивной деятельности» Е.А. Калинина, шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера и другие.

## **2.6 Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитательного процесса:** создание условий для самоопределения и социализации личности каждого обучающегося.

**Задачи воспитательного процесса:**

- развитие познавательного интереса у обучающихся;
- формирование у обучающихся уважения к труду: как собственному, так и чужому;
- внесение вклада в формирование эстетической культуры обучающихся;

- организация здоровой психологической атмосферы в коллективе.

#### **Планируемые результаты:**

- стремление обучающихся к образованию;
- устойчивый интерес обучающихся к танцевально-физическому совершенствованию;
- уверенное взаимодействие обучающихся внутри коллектива на основе взаимоуважения;
- проявление обучающимися волевых качеств.

#### **Приоритетные направления воспитания:**

- способствование воспитанию здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- содействие в формировании высокого уровня духовно-нравственного развития обучающихся;
- внесение вклада в установление внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности через принятые в российском обществе правила и нормы поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

#### **Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия:**

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п мероприятия, события</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Новогодний бал	Познакомить обучающихся с культурой проведения бальных (танцевальных) мероприятий	Исполнение обучающимися разученных танцев в праздничной обстановке, коллективное участие в мини-играх	групповая	26-27.12.2024	Чекина Е.Д.
2.	Бальные танцы в России	Познакомить обучающихся с историей выбранного вида деятельности в России	Просмотр видеоматериалов	групповая	13-14.04.2025	Чекина Е.Д.
3.	Летний старт	Организация совместного досуга коллектива	Участие в коллективных игровых физических испытаниях	групповая	30-31.05.2025	Чекина Е.Д.



## Список литературы

### Литература для педагога

1. Богданов, Г.Ф. Основы хореографической драматургии: учебное пособие / Г.Ф. Богданов. – 6-е изд. – Санкт-Петербург, 2024. – 168 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – 4-е изд. – Санкт-Петербург, 2000. – 158 с.
3. Говард, Г. Техника европейских танцев
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. изд. – Москва: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Логунова, Е.М. Музыкальное воспитание в структуре хореографического образования / Е.М. Логунова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 4 (48). – С. 170-173.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с.
7. Шатов, С.И. Физическая подготовка. Теория, методика и практика: учебное пособие / С.И. Шатов, В.М. Крестников, С.А. Сова. – Воронеж, 2014. – 246 с.
8. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – Москва: Спорт, 2021. – 216 с.
9. Ягодин, В.В. Основы спортивной этики: учебное пособие / В.В. Ягодин. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – 110 с.
10. Правила ФТСАРР Правила вида спорта «Танцевальный спорт» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2023 № 900). – URL: [https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/ПРАВИЛА%20ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ%20СПОРТ\\_01.01.2024.pdf](https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/ПРАВИЛА%20ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ%20СПОРТ_01.01.2024.pdf) (дата обращения: 25.08.2024). – Текст: электронный.
11. Howard, G. Technique of Ballroom Dancing / G. Howard. – 4th Edition. – Great Britain: IDTA, 2002– 140 с.
12. Laird, W. The Laird Technique of Latin Dancing / W. Laird. – 7th Edition. – Brighton: IDTA, 2014. – 260 с.
13. World DanceSport Federation Technique Books. – WDSF, 2018. – 228 с.

### Литература для обучающихся и их родителей

14. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду / Н.В. Зарецкая, З.Я. Роот – Москва, 2007. – 112 с.
15. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Н.В. Зарецкая. – Москва, 2005. – 118 с.
16. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения / Т.Ф. Коренева. – Москва: 2020. – 205 с.

## Приложения

Приложение 1

### Перечень базовых фигур для освоения обучающимися в первый год обучения

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Перечень исполняемых фигур Н4</b>		
<b>Медленный вальс (Waltz)</b>		
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
<b>Квикстеп (Quickstep)</b>		
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 Turn)	Левый поворот (Левый шассе поворот)
20.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
<b>Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)</b>		
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
<b>Самба (Samba)</b>		
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 (Whisks)	Самба виски влево или вправо (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)

**Перечень базовых фигур для освоения обучающимися во второй год обучения**

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к Н4		
<b>Медленный вальс (Waltz)</b>		
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 стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)
12.	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Лок стэп вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)
<b>Квикстеп (Quickstep)</b>		
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
<b>Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)</b>		
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.	Alemanana	Алемана
30.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
<b>Самба (Samba)</b>		
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		
<b>Венский вальс (Viennese Waltz)</b>		
1.	Natural Turn	Правый поворот
<b>Джайв (Jive)</b>		
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)

**Перечень базовых фигур для освоения обучающимися в третий год обучения**

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к Н6 + Е		
<b>Медленный вальс (Waltz)</b>		
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
<b>Квикстеп (Quickstep)</b>		
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
<b>Венский вальс (Viennese Waltz)</b>		
28.	Reverse Turn	Левый поворот
<b>Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)</b>		
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
<b>Самба (Samba)</b>		
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 Spiral Turn)	Спиральный поворот дамы на 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
<b>Джайв (Jive)</b>		
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 спецнал
73.	Flicks into Break	Флики в брэйк
74.	Stalking Walks, Flicks and Break	Крадущиеся шаги, флики и брэйк
Перечень исполняемых фигур E + D		
<b>Танго (Tango)</b>		
75.	Walk (Tango Walk)	Ход (Ход танго)
76.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
77.	Progressive Link	Поступательное звено
78.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (Tap – Alternative Entries to PP)	Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп – Альтернативный выход в ПП)
79.	Closed Promenade	Закрытый променад
80.	Open Finish	Открытое окончание
81.	Open Promenade	Открытый променад
82.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
83.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
84.	Basic Reverse Turn	Основной левый поворот
85.	Quick Reverse Turn	Быстрый левый поворот
86.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
87.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок поворот (Рок поворот)
88.	Back Corte	Кортэ назад
89.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (Рок назад на ПН)
90.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)
91.	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP)	Правый твист поворот (Правый твист поворот из ПП)
92.	Natural Twist Turn (from Closed Position)	Правый твист поворот из закрытой позиции
93.	Natural Promenade Turn (Natural Turn from PP)	Правый променадный поворот (Правый поворот из ПП)
94.	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)
95.	Four Step	Фо стэп
96.	Brush Tap	Браш тэп
97.	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
98.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
99.	Four Step Change	Фо стэп перемена
100.	Back Open Promenade	Открытый променад назад

101.	Five Step (Mini Five Step)	Файв стэп (Мини файв стэп)
102.	Reverse Five Step	Файв стэп в повороте влево
103.	Whisk	Виск
104.	Back Whisk	Виск назад
105.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фо стэп
<b>Румба (Rumba)</b>		
106.	Basic Movement (Closed Basic Movement)	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
107.	Open Basic Movement	Основное движение в открытой позиции
108.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
109.	Progressive Walks Forward or Back	Поступательные шаги вперед или назад
110.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
111.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
112.	Cucarachas	Кукарача
113.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
114.	Fan	Веер
115.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
116.	Sport Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или вправо
117.	Switch Turn to Left or Right	Поворот-переключатель влево или вправо
118.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо или влево
119.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
120.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
121.	Hand to Hand	Рука к руке
122.	Natural Top	Правый волчок
123.	Natural Opening Out to Right	Раскрытие вправо
124.	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
125.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
126.	Close Hip Twist	Закрытый хип твист
127.	Alemaná	Алемана
128.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
129.	Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие
130.	Advanced Hip Twist	Усложнённый хип твист
131.	Reverse Top	Левый волчок
132.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
133.	Fallaway (Aida)	Фоллэвэй (Аида)
134.	Cuban Rocks	Кубинские роки
135.	Spiral	Спираль
136.	Curl	Локон
137.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
138.	Fencing (Fencing to Spin)	Фэнсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
139.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
140.	Advanced Sliding Doors	Усложненные скользящие дверцы

**Перечень базовых фигур для освоения обучающимися в четвертый год обучения**

№ п/п	Английское название	Русское название
Перечень дополнительных фигур к E + D		
<b>Медленный вальс (Waltz)</b>		
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	Перекрученный 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
<b>Квикстеп (Quickstep)</b>		
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
<b>Венский вальс (Viennese Waltz)</b>		
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
<b>Танго (Tango)</b>		
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
<b>Ча-ча-ча (Cha Cha Cha)</b>		
55.	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
56.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Runaway Chasse, - Time Step Chasse, - Whisk Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – 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.	Overturned Lock Ending	Окончание – перекрученный лок
64.	Continuous Overturned Lock	Непрерывный перекрученный лок
65.	Swivel from Overturned 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, Method 1 – Chasse to R side Link Method 2 – Lock to R Side Link	Методы смены ног: - Простая смена ног, - Метод 1 - Шассе в П боков. поз. - Метод 2 – Лок в П боков. поз.

	Method 3–Link to Open OPP Pos Method 4 – Link to Fan L Angle Method5 – Syncopated R Side Link	- Метод 3 – Звено в лицев. поз. - Метод 4– Звено в веерную поз - Метод 5 – Синкопированное звено в П боковую позицию
<b>Самба (Samba)</b>		
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 Botafogos )	Контра бота фого (Ботафого с 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
<b>Джайв (Jive)</b>		
90.	Change of Place Right to Left with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным поворотом
91.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
92.	Chugging	Чаггин
93.	Catapult	Катапульта
94.	The Laird Break	Брэйк Лайерда
95.	Sugar Push	Шугэ пуш
<b>Румба (Rumba)</b>		
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
Перечень исполняемых фигур D + C		
<b>Медленный фокстрот (Foxtrot)</b>		
107.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
108.	Reverse Turn	Левый поворот
109.	Three Step	Тройной шаг
110.	Natural Turn	Правый поворот
111.	Heel Pull Finish	Окончание каблукный пулл
112.	Closed Impetus Turn (Impetus)	Закрытый импетус поворот (Импетус)
113.	Feather Ending	Перо из ПП
114.	Reverse Wave	Левая волна
115.	Weave (Basic Weave)	Плетение (Основное плетение)
116.	Basic Weave, Extended Basic Weave	Основное плетение, включая вариант продолженное основное плетение
117.	Change of Direction	Смена направления
118.	Natural Weave	Правое плетение
119.	Closed Telemark	Закрытый тэлемарк
120.	Open Telemark (Telemark to PP)	Открытый тэлемарк (Тэлемарк в ПП)
121.	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP)	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
122.	Open Natural Turn	Открытый правый поворот
123.	Open Impetus Turn (Impetus to PP)	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
124.	Weave from PP	Плетение из ПП
125.	Top Spin	Топ спин
126.	Natural Telemark	Правый тэлемарк
127.	Hover Feather	Ховер перо
128.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
129.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave from PP)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение из ПП)
130.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
131.	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
132.	Reverse Pivot	Левый пивот
133.	Hover Cross	Ховер кросс
134.	Curved Feather	Изогнутое перо
135.	Back Feather	Перо назад
136.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
137.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
138.	Lilting Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетениеокончанием
139.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
140.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
141.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг

142.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
143.	Natural Hover Telemark	Правый ховер тэлемарк
144.	Outside Spin	Наружный спин
145.	Outside Change	Наружная перемена
146.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
147.	Running Finish	Бегущее окончание
148.	Hover Corte	Ховер кортэ
149.	Whisk	Виск
150.	Back Whisk	Виск назад
<b>Пасодобль (Paso Doble)</b>		
151.	Appel	Аппель
152.	Syncopated Appel	Синкопированный аппель
153.	Sur Place	На месте
154.	Basic Movement	Основное движение
155.	March	Марш
156.	Chasse to Right	Шассе вправо
157.	Chasse to Left	Шассе влево
158.	Chasse to Left ended to PP	Шассе влево, законченное в ПП
159.	Elevations to Left and Right	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
160.	Attack	Атака
161.	Displacement (also Attack and Slip Attack)	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
162.	Drag	Дрэг
163.	Promenade Close (Closed Promenade)	Променадная приставка (Закрытый променад)
164.	Promenade Link	Променадное звено
165.	Promenade	Променад
166.	Fallaway Whisk (Ecart)	Фоллэвэй виск (Экар)
167.	Eight	Восемь
168.	Separation	Разъединение
169.	Separation to Fallaway Whisk	Разъединение в фоллэвэй виск
170.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
171.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
172.	Sixteen	Шестнадцать
173.	Twist Turn (Natural Twist Turn)	Твист поворот (Правый твист поворот)
174.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр-променад
175.	Grand Circle	Большой круг
176.	Open Telemark	Открытый телемарк
177.	La Passe	Ла пасс
178.	Banderillas	Бандерильи
179.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
180.	Fallaway Reverse	Левый фоллэвэй
181.	Spanish Line	Испанская линия
182.	Flamenco Taps	Фламенко тэпс
183.	Twists	Твисты
184.	Chasse Cape	Шассе плащ
185.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП

186.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
187.	Farol	Фарол
188.	Farol including Fregolina (Fregolina)	Фарол, включая Фрэголину (Фрэголина)
189.	Coup de Pique	Удар пикой
190.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
191.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
192.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП



**Мониторинг образовательного уровня обучающихся**

Подготовительный уровень	Начальный Уровень	Уровень усвоения	Уровень совершенствования
<b>Знаниевый уровень</b> (знания, умения, навыки) <i>метод тестирование</i>			
Знакомство с образо-вательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУНами	Допрофессиональная подготовка
<b>Мотивационный уровень</b> (мотивация к знаниям) <i>метод анкетирование</i>			
Неосознанный инте-рес, навязанный из-вне или на уровне любознательности.  Мотивация случайная, кратковременная	Интерес иногда поддерживается самостоятельно.  Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне ув-лечения, поддержи-вается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов	Чётко выраженные по-требности.  Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию
<b>Творческий уровень</b> <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 инициати-ву, 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
<b>Уровень достижений</b> (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 результа-ты на уровне города, области, России

**Результаты мониторинга  
образовательного уровня обучающегося**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Образовательное объединение \_\_\_\_\_

Педагог доп. образования \_\_\_\_\_

сроки	1-й показатель <i>(знаниевый)</i>	2-й показатель <i>(мотивационный)</i>	3-й показатель <i>(творческий)</i>	4-й показатель <i>(достижений)</i>
декабрь				
май				

Общий вывод \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---