

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заозерная средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска  
Структурное подразделение «Наша гавань»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся: 6 -10 лет

Срок реализации: 4 года

Составители:

Ли Вячеслав Валентинович,  
педагог дополнительного образования  
Ли Светлана Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Томск 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание разделов и тем программы	9
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	15
2. Комплекс организационно - педагогических условий	17
2.1. Нормативно – правовое обеспечение	17
2.2. Календарный учебный график	18
2.3. Условия реализации программы	18
2.4. Формы мониторинга освоения программы	18
2.4.1. Формы и сроки контроля	21
2.4.2. Диагностические и оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	26
Приложение	28

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Направленность программы «Спортивные бальные танцы» физкультурно-спортивная.

Данная программа является ориентиром для педагога – руководителя хореографического коллектива (ансамбля, группы, студии, танцевального кружка).

Программа ориентирована на детей 6 -10 лет с минимальным отбором обучающихся (с учетом состояния здоровья, готовности к данному виду деятельности). Предполагает 2 этапа (подготовительный и основной).

### **Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей общества в формировании общей культуры воспитания, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (районном, городском, областном, российском).

Востребованность программы со стороны обучающихся и их родителей в значительной степени определяется интересом к классическим эталонам искусства, стремлением детей и подростков к освоению классических и современных направлений хореографии, поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека.

В настоящее время, в век компьютеров, очень важно, чтобы у школьников были регулярные, систематические физические нагрузки. Современные бальные танцы предполагают совершенное владение своим телом, заставляют тренировать и использовать разные группы мышц.

Способность к танцу и понимание танца заложены в каждом человеке, подчиняющемся тем же законам природы, которым подчиняются все живые существа на нашей планете. Природа танца глубоко физиологична: он соединяет в себе движение и ритм - два закона, управляющих жизнью.

### **Педагогическая целесообразность**

Искусство танца развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Программа включает в себя два уровня обучения: стартовый и базовый.

Стартовый уровень программы (1 и 2 года обучения) - первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету. Базовый уровень (3 и 4 года обучения) - предполагает освоение умений и навыков по предмету.

### **Отличительные особенности данной программы**

Несмотря на значительное число серьёзных профессиональных коллективов, существующих в учреждениях культуры, дополнительное образование (танцевальные кружки, студии, ансамбли) в стенах школы пользуются неизменной популярностью у детей и подростков. Близость к дому, «родные стены» школы, возможность посещать занятия с друзьями и одноклассниками, ориентация расписания занятий и репертуара на реалии школьной жизни, выступления на школьных праздниках перед родителями, друзьями, учителями – всё это зачастую становится решающим фактором в выборе детского объединения. При реализации программы используется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (электронная почта, облачные сервисы, проведение консультаций, родительских собраний, индивидуальных занятий с использованием дистанционных технологий).

### **Возраст обучающихся**

Программа ориентирована на детей 6 -10 лет, проявляющих интерес и способности к хореографии, искусству танца. Программа предусматривает минимальный отбор обучающихся (с учетом состояния здоровья, готовности к данному виду деятельности).

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

### **Формы и режим занятий**

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. В программе применяются такие формы проведения занятий как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа.

При реализации программы применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ). Данная программа предусматривает проведение занятий в дистанционной форме с использованием электронной платформы Zoom, ВК, электронной почты, платформы Сферум длительностью 30 минут. При дистанционном способе обучения возможно применение синхронного и асинхронного способа передачи информации.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режим занятий: первый год обучения – 2 занятия по 2 ч. (4 ч.) в неделю - 144 ч. в год.  
2, 3 и 4 года обучения - 3 занятия по 2 ч. (6 ч.) - 216 ч. в год.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих способностей детей посредством спортивных танцев.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- приобщение к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни.
- формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
- формирование музыкально-ритмической координации движений;
- формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.

*Развивающие:*

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие музыкального слуха, памяти, чувства ритма,
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.
- расширение эрудиции и кругозора,
- формирование и развитие элементов ИТ-способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание потребности сохранения и укрепления здоровья.
- формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
- воспитание таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту, создать условия для самоопределения детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный (тематический) план

##### Учебно-тематический план 1 года обучения

	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория/ практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2/0	Беседа
2	Джаз – разминка	10	0/10	
3	Танцы европейской программы, основные фигуры Е класса	45	15/30	Опрос
3.1.	Медленный вальс. Правая и левая перемены	25	10/15	
3.2.	Фигуры медленного вальса	20	5/15	Демонстрация изученного
4.	Повторение в парах	20	0/20	Демонстрация изученного
5.	Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е класса	45	11/34	
5.1.	Ча –ча –ча. Основной шаг	20	5/15	
5.2.	Ча –ча –ча. Плечо к плечу	20	5/15	
5.3.	Ча-ча-ча. Поворот под рукой. Партии партнера и партнерши	5	1/4	
6	Повторение в парах	20	0/20	Демонстрация изученного
7.	Контрольный урок, конкурс, выступление	2	0/2	
	Итого часов	144	28/116	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория/ практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2/0	Беседа
2.	Джаз - разминка	10	0/10	
3.	Танцы европейской программы, основные фигуры Е класса	80	20/60	Опрос, тестирование
3.1.	Медленный вальс	30	10/20	
3.2.	Венский вальс	25	5/20	
3.3.	Квикстеп	25	5/20	
4.	Повторение в парах	20	0/20	
5.	Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е класса	80	20/60	Демонстрация изученного
5.1	Ча–ча–ча.	25	5/20	
5.2.	Джайв	30	10/20	
5.3.	Самба	25	5/20	
6.	Повторение в парах	20	0/20	
7.	Контрольный урок, конкурс, выступление	4	0/4	Демонстрация изученного
	Итого часов	216	42/174	

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория/ практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2/0	Беседа
2	Джаз – разминка	10	0/10	

3	Танцы европейской программы, фигуры Е класса	80	20/60	Опрос, тестирование
3.1.	Медленный вальс	30	10/20	
3.2.	Венский вальс	20	5/15	
3.3	Быстрый фокстрот (квикстеп)	30	10/20	
4.	Повторение в парах	15	0/15	Демонстрация изученного
5.	Танцы латиноамериканской программы. Фигуры Е класса	80	20/60	Опрос, тестирование
5.1.	Ча-ча-ча	25	10/15	
5.2.	Самба	30	10/20	
5.3.	Джайв	25	10/15	
6	Повторение в парах	15	0/15	Демонстрация изученного
7.	Контрольный урок, конкурс, выступление	14	0/14	Демонстрация изученного
	Итого часов	216	42/174	

#### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория/ практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	беседа
2.	Джаз - разминка	10	0/10	
3.	Танцы европейской программы (фигуры Е, Д классов)	80	20/60	Опрос, тестирование
3.1.	Медленный вальс	20	5/15	
3.2	Танго	20	5/15	
3.3.	Венский вальс	15	5/10	
3.4.	Квикстеп	25	5/20	
4.	Повторение в парах	15	0/15	



5.	Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е, Д классов	80	20/60	Демонстрация изученного
5.1	Самба	20	5/15	
5.2	Ча-ча-ча	20	5/15	
5.3	Румба	20	5/15	
5.4	Джайв	20	5/15	
6.	Повторение в парах	15	0/15	Демонстрация изученного
7.	Контрольный урок, конкурс, выступление	14	0/14	
	Итого часов:	216	42/174	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ

**Содержание разделов и тем программы 1 года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч)**

*Теория (2 ч)*

Техника безопасности в зале хореографии и при выполнении задач урока.

Содержание программы обучения. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке.

Требования к форме.

#### **Тема 2. Джаз-разминка (10 ч)**

*Практика (10 ч)*

Разучивание упражнений Джаз-разминки.

#### **Тема 3. Танцы европейской программы, основные фигуры Е класса (45 ч)**

##### **3.1. Медленный вальс. Правая и левая перемены (25 ч)**

*Теория (10 ч)*

Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца Медленный вальс. Правая и левая перемены

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

##### **3.2. Фигуры медленного вальса (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Выполнение фигур. Правый поворот. Левый поворот.

*Практика (15 ч).*

Партии партнера и партнерши.

#### **Тема 4. Повторение в парах (20 ч)**

*Практика (20 ч)*

Повторение фигур в парах.

#### **Тема 5. Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е класса (45ч)**

##### **5.1. Ча –ча –ча. Основной шаг (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца Основной шаг, шаги на месте.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

##### **5.2. Ча –ча –ча. Плечо к плечу (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Чек, плечо к плечу. Поворот.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

##### **5.3. Ча –ча –ча. Повороты под рукой (5 ч)**

*Теория (1 ч)*

Поворот под рукой.

*Практика (4 ч)*

Партии партнера и партнерши.

#### **Тема 6. Повторение в парах (20 ч)**

*Практика (20 ч)*

Повторение фигур в парах.

#### **Тема 7. Контрольный урок, конкурс, выступление (2 ч)**

*Практика (2 ч)*

Выступления на разных уровнях.

### **Содержание разделов и тем программы 2 года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч)**

*Теория (2 ч)*

Техника безопасности в зале хореографии и при выполнении задач урока.

Содержание программы обучения. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке.

Требования к форме.

## **Тема 2. Джаз-разминка (10 ч)**

### *Практика (10 ч)*

Выполнение упражнений Джаз-разминки.

## **Тема 3. Танцы европейской программы, основные фигуры Е класса (80 ч)**

### **3.1. Медленный вальс (30 ч)**

#### *Теория (10 ч)*

Элементы Шассе. Элементы Виск. Лок вперед и назад.

#### *Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **3.2. Венский вальс (20 ч)**

#### *Теория (5 ч)*

Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца Правый поворот.

#### *Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **3.3. Квикстеп (25 ч)**

#### *Теория (5 ч)*

Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца Основной шаг. Локи. Типл-шоссе.

#### *Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

## **Тема 4. Повторение в парах (20 ч)**

### *Практика (20 ч)*

Повторение фигур в парах.

## **Тема 5. Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е класса (80 ч)**

### **5.1. Ча-ча-ча (25 ч)**

#### *Теория (5 ч)*

Алимана. Три ча-ча-ча. Туда и обратно

#### *Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **5.2. Джайв (30 ч)**

*Теория (10 ч)* Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца Основной шаг. Перемена. Стой-иди.

*Практика (20 ч)* Партии партнера и партнерши.

### **5.3. Самба (25 ч)**

*Теория (5 ч)*

Основной шаг. Виск. Вольта. Самба-ход. Поворот.

*Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **Тема. 6. Повторение в парах (20ч)**

*Практика (20 ч)*

Повторение фигур в парах.

### **Тема 7. Контрольный урок, конкурс, выступление (4 ч)**

*Практика (4 ч)*

Выступления на разных уровнях.

## **Содержание разделов и тем программы 3 года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч)**

*Теория (2 ч)*

Техника безопасности в зале хореографии и при выполнении задач урока.

Содержание программы обучения. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке.

Требования к форме.

### **Тема 2. Джаз-разминка (10 ч)**

*Практика (10 ч)*

Разучивание новых упражнений разминки.

### **Тема 3. Танцы европейской программы, основные фигуры Е класса (80 ч)**

#### **3.1. Медленный вальс (30 ч)**

*Теория (10 ч)*

Элементы Шассе. Шассе вправо. Наружная перемена. Перемена хэзитэйшн. Правый спин поворот. Партии партнера и партнерши.

*Практика (20 ч).*

Партии партнера и партнерши

#### **3.2. Венский вальс (20 ч)**

*Теория (5ч)*

Правый поворот. Левый поворот.

*Практика (15ч)*

Партии партнера и партнерши

#### **3.3. Квикстеп (30 ч)**

*Теория (10 ч)*

Изучение элементов. Правый поворот. Поступательное шассе. Правый спин поворот. Типл шассе. Основной шаг. Локи.

*Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

#### **Тема 4. Повторение в парах (15 ч)**

#### **Тема 5. Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Е класса (80ч)**

##### **5.1. Ча–ча–ча (25 ч)**

*Теория (10 ч)*

Ронд шассе. Твист шассе. Лок вперед и назад. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана. Закрытый хип твист

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

##### **5.2. Самба (30 ч)**

*Теория (10 ч)*

Самба ход на месте. Самба ход в сторону. Бота fogo в продвижении вперед и назад.

Променадный самба ход. Бота fogo в продвижении вперед и назад. Вольта вправо и влево.

Крисс кросс вольта. Сольный вольта поворот на месте.

*Практика (20 ч)*

Партии партнера и партнерши.

##### **5.3. Джайв (25 ч)**

*Теория (10 ч)*

Основное движение на месте. Смена мест справа налево. Смена мест слева направо.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши

#### **Тема. 6. Повторение в парах (15 ч)**

*Практика (15 ч)*

Повторение фигур в парах.

#### **Тема 7. Контрольный урок, конкурс, выступление (14 ч)**

#### **Содержание разделов и тем программы 4 года обучения**

##### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч)**

*Теория (2 ч)*

Техника безопасности в зале хореографии и при выполнении задач урока. Содержание программы обучения. Требования, предъявляемые к учащимся на уроке. Требования к форме.

##### **Тема 2. Джаз-разминка (10 ч)**

*Практика (10ч)*

Разучивание новых упражнений разминки.

### **Тема 3. Танцы европейской программы, основные фигуры Д класса (80 ч)**

#### **3.1. Медленный вальс (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Двойной левый спин. Левое кортэ. Шассе из променадной позиции. Плетение из променадной позиции. Партии партнера и партнерши.

*Практика (10 ч)*

Партии партнера и партнерши.

#### **3.2 Танго (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Общая характеристика танца, история, музыкальный размер, особенности танца. Поступательный боковой шаг. Поступательное звено. Открытый променад. Закрытый променад. Открытый левый поворот, дама в линию, с закрытым окончанием.

*Практика (10 ч)*

Партии партнера и партнерши

#### **3.3. Венский вальс (15 ч)**

*Теория (5 ч)*

Правый поворот. Левый поворот.

*Практика (10 ч)*

Партии партнера и партнерши

#### **3.3. Квикстеп (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Правый поворот. Кросс шассе. Зигзаг, лок стэп, бегущее окончание. Быстрый открытый левый поворот. Поступательное шассе вправо. Четыре быстрых бегущих.

*Практика (15ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **Тема 4. Повторение в парах (15 ч)**

### **Тема 5. Танцы латиноамериканской программы. Основные фигуры Д класса (80 ч)**

#### **5.1. Самба (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Закрытые роки. Обратный левый поворот. Корта джака. Коса. Круговая вольта. Контра ботафого. Самба локи.

#### **5.2. Ча–ча–ча (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Натуральный Волчок. Кубинский Брэйк. Турецкое полотенце. Ритм Гуапачо.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **5.3. Румба (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Основное движение. Веер. Хоккейная клюшка. Спот поворот. Рука к руке. Натуральный Волчок. Нью-Йорк. Кукарача.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши.

### **5.4. Джайв (20 ч)**

*Теория (5 ч)*

Основное фолловэй движение. Звено. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Цыплячий ход.

*Практика (15 ч)*

Партии партнера и партнерши

## **Тема. 6. Повторение в парах (15 ч)**

*Практика (15ч)* Повторение фигур в парах.

## **Тема 7. Контрольный урок, конкурс, выступление (14 ч)**

### **1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

***По окончании 1 года обучения обучающиеся будут:***

***будут знать:***

- историю искусства танца, его традиции;
- базовые фигуры для танцоров Е-класса;
- музыкальные размеры исполняемых танцев медленный вальс и ча -ча;
- правила поведения на репетиции.

***будут уметь:***

- выражать мысли, чувства, различные эмоциональные состояния через жесты, мимику, пластику.
- четко и правильно выполнять танцевальные движения;
- взаимодействовать с партнером, коллективом.
- слышать музыку, понимать азы музыкальной грамоты;
- плавно передвигаться по залу;
- правильно двигаться в паре;

- исполнять простейшие элементы бальной хореографии.

***По окончании 2 года обучения обучающиеся***

***будут знать:***

- основные фигуры Е-класса в танцах медленный вальс, ча-ча-ча, квикстеп и самба;
- ритм каждого танца;
- владеть основами актерского мастерства.

***будут уметь:***

- правильно передвигаться по площадке;
- выходить на танцевальные площадки с правильной осанкой;
- соблюдать правила этикета перед началом и в конце каждого танца;
- вывести своих партнерш на паркет и увести обратно;
- готовить себя психологически перед каждым выходом на паркет;
- справляться с волнением перед большой зрительской аудиторией.

***По окончании 3 года обучения обучающиеся***

***будут знать:***

- фигуры Е-класса в танцах венский вальс и джайв;
- ритмические особенности каждого танца;
- владеть актерским мастерством.

***будут уметь:***

- правильно делать презентацию в паре и индивидуально;
- грамотно передвигаться по площадке;
- справляться с волнением перед большой зрительской аудиторией.

***По окончании 4 года обучения обучающиеся будут:***

***будут знать:***

- танцы европейской программы, фигуры Д-класса;
- ритмические особенности танцев танго и румба;
- владеть основами актерского мастерства.

***будут уметь:***

- правильно раскладывать вариацию танцев на площадке;
- уверенно вести партнершу;
- выступать перед большой зрительской аудиторией.

В ходе обучения предполагается формирование **личностных результатов:**

- формирование эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с



национальной культурой;

- умение осознавать свои возможности, переживания;
- умение соотносить свои поступки и события с принятыми этическими принципами и моральными нормами;
- формирование способности учитывать чужую точку зрения.

В процессе усвоения программы у детей будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

- умение творчески работать;
- владение музыкальной терминологией, разными стилями танца;
- умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- владение понятиями о здоровом образе жизни;
- иметь сформированные элементы ИТ знаний при занятиях в дистанционной форме.
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность в парах, подгруппе, коллективе;
- умение формулировать собственное мнение, задавать вопросы;
- владение невербальными средствами общения.
- умение работать по инструкции;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- умение адекватно ситуации оценивать результат своей деятельности.

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Нормативно - правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные балльные танцы» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральные подпроекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда» Национального проекта «Образование».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

6. Нормативы СанПин СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
8. Устав МАОУ Заозерной СОШ №16 г. Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).
9. Локальные акты МАОУ СОШ №16 г. Томска СП «Наша гавань».
10. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
11. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

## **2.2. Календарный учебный график**

### **1 четверть (8 недель)**

Инструктаж по ТБ. Вводные занятия. Правила поведения на паркете. Ориентиры.  
Изучение основных фигур в танцах Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп.

### **2 четверть (8 недель)**

Ритмы в латиноамериканских танцах Самба, Ча-ча, Джайв.  
Контрольный урок.

### **3 четверть (10 недель)**

Закрепление полученных навыков, выступления, турниры.

### **4 четверть (9 недель)**

Изучение основных фигур в европейских и латино–американских танца.  
Контрольный урок.

## **2.3. Условия реализации программы**

Программа реализуется тренерами по спортивным бальным танцам высшей категории, при наличии паркетного зала и специализированного музыкального сопровождения.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Паркетный зал для занятий (в соответствии с САНПИН);
- Компьютер для выхода в Интернет, магнитофон;
- Костюмерная.

### **Формы занятий**

Образовательный процесс может проходить в очной или дистанционной форме.

Режим занятий:

1-й год обучения – 2 занятия по 2 часа = 4 часа в неделю, 144 часа в год;

2-й, 3-й и 4-й года обучения – 3 занятия по 2 часа = 6 часов в неделю, 216 часов.

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Словесные: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные: показ, демонстрация видео, фотоматериалов.

Практические: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т. д.

Эвристические: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

### **Этапы образовательного процесса.**

Срок реализации программы, содержание каждого из этапов определяется педагогом исходя из стартовых возможностей, способностей и интересов детей, особенностей контингента обучающихся.

Педагог имеет право варьировать содержание, объём учебных часов на освоение тех или иных тем и предметов при обязательном условии отражения изменений в составляемом им ежегодно календарно-тематическом плане. Календарно-тематический план, репертуарный план на каждый год обучения и график предполагаемого участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, концертных программах оформляются педагогом как приложение к данной программе.

Данная программа является этапной. Каждый из этапов рассчитан на 2 года обучения. В данной программе используются 1 и 2 этапы.

#### **Этап 1. «Стартовый» (1 и 2 года обучения)**

**Знакомство с танцами медленный вальс, венский вальс, ча-ча, квикстеп, самба и джайв**

Основное назначение данного модуля – знакомство детей с миром танца, выявление и развитие танцевальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям хореографией. Содержание модуля ориентировано на детей 7 -8 лет. Педагог использует базовые фигуры для танцоров Е-класса (см. Приложение 2).

#### **Этап 2. «Базовый» (3 и 4 года обучения)**

**Повторение танцев медленный вальс, ча-ча-ча, квикстеп и самба, венский вальс и джайв. Изучение новых фигур. Изучение танцев танго и джайв**

В ходе освоения данного модуля развивается интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентиры обучающегося, ярче проявляются его творческие способности, склонности к занятиям хореографией, оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но и в организаторской,

коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений. Активная концертная деятельность, выступления на различных площадках и, прежде всего, презентация работ творческого коллектива на праздниках и мероприятиях способствуют созданию дружного коллектива. Формирование концертного репертуара, распределение обязанностей внутри коллектива с учётом индивидуальных интересов и склонностей способствуют становлению ответственности каждого за достижение общего результата.

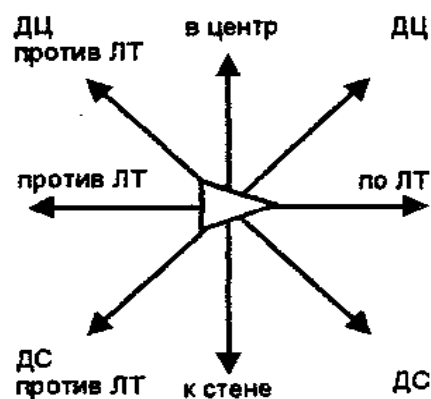
Фигуры берутся из перечня фигур программы уровня Е и Д классов, прилагаемых в Приложении 2.

### Ориентиры

Это точки в зале, которые определяются относительно линии танца (линия танца-это воображаемая линия, проходящая вдоль стен зала против часовой стрелки. При повороте линии танца говорят о переходе на новую линию танца) и текущего местоположения исполнителя.

Существует восемь точек-ориентиров:

- по ЛТ - по линии танца
- против ЛТ - против линии танца
- в Центр - в центр
- к Стене - к стене
- ДЦ - диагонально в центр
- ДЦ против ЛТ - диагонально в центр против ЛТ
- ДС - диагонально к стене
- ДС против ЛТ – диагонально к стене против ЛТ назад.



### Принципы обучения, воспитания, развития:

- Учета возрастных особенностей личности обучающегося.
- Дифференцированного подхода в организации деятельности учебных групп.
- Связи теории с практикой.
- Системности, последовательности.

### 2.4. Формы мониторинга освоения программы

Основная задача мониторинга освоения дополнительной развивающей программы заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимися образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребёнка. Система мониторинга даёт возможность осуществить оценку динамики достижений обучающегося в течение учебного года.

Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в учебном году:

- входной мониторинг-октябрь-ноябрь;
- мониторинг-май.

Входной мониторинг направлен на выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов, способностей и возможностей.

Итоговый мониторинг проводится для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации детей на дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методов обучения.

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные танцы»:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- развитие теоретических знаний;
- физическое развитие;
- развитие чувства ритма;
- уровень практических навыков.

Методы оценки показателей: беседа; опрос; наблюдение за реализацией творческих заданий; анализ участия в конкурсах, выступлениях.

Итоги результата мониторингов оформляются в виде карты освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1)

Аттестация может проводиться как в форме контрольных (зачётных занятий), так и в форме концертов, конкурсов, выступлений.

#### **2.4.1. Формы и сроки контроля**

- текущий контроль усвоения нового материала на каждом уроке происходит во время самостоятельного выполнения разученных движений и комбинаций сначала под счет, потом под музыку;
- взаимоконтроль осуществляется при работе учащихся в парах;
- самоконтроль осуществляется в процессе просмотра видеозаписей учебных занятий и концертных выступлений;
- теоретический материал проверяется в виде устного опроса в основной части урока, на контрольных уроках и итоговых занятиях.

#### **Виды контроля:**

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме соревнования;
- практические навыки закрепляются и подтверждаются на турнирах по спортивным танцам;
- итоговый контроль в форме итоговой аттестации, проводится в конце каждого учебного

года.

На последнем занятии по каждой теме проводится контрольный срез, на котором обучающиеся исполняют разученный танец под музыку группой, парой или индивидуально. Оценивается знание учебного материала, качество исполнения, музыкальность.

#### 2.4.2. Диагностические и оценочные материалы

Используются диагностические методики: опрос, тестирование, творческое задание, выступление, турнир, контрольный урок.

Данные фиксируются при помощи фото, видеозаписей, протоколов соревнований, портфолио достижений, мониторинговой карты.

Результаты	Уровень обученности Измеряемый показатель	Низкий уровень(Н)	Средний уровень(С)	Высокий уровень(В)	Форма контроля
Практические	Теоретические знания	Не знает названия фигур	Знает более 50% изученных фигур	Знает весь изученный материал	Опрос
	Практические умения	Не усваивает большинство фигур	Может исполнить более 50% изученных фигур	Может исполнить все изученные фигуры	Конкурс, выступление
Личностные	Социально-коммуникативное развитие	Слабо владеет правилами и навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Владеет правилами и навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет самостоятельность и саморегуляцию	Диалог, Беседа
Метапредметные	Познавательное развитие	Не может самостоятельно организовать, не отвечает на вопросы	Пытается повторять изученный материал, отвечает на вопросы	Может свободно отвечать и задавать вопросы, самостоятельно занимается	Опрос, тестирование

	Физическое развитие	Слабое	Среднее	Высокое	Конкурс
	Развитие чувства ритма	Слабо чувствует ритм музыки	Пытается станцевать ритмически правильно	Уверенно владеет ритмом в танце	Контрольный урок

## 2.5. Методические материалы

### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные: показ, демонстрация видео, фотоматериалов.

Практические: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т. д.

Эвристические: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

### Этапы образовательного процесса.

Срок реализации программы, содержание каждого из этапов определяется педагогом исходя из стартовых возможностей, способностей и интересов детей, особенностей контингента обучающихся.

Педагог имеет право варьировать содержание, объём учебных часов на освоение тех или иных тем и предметов при обязательном условии отражения изменений в составляемом им ежегодно календарно-тематическом плане. Календарно-тематический план, репертуарный план на каждый год обучения и график предполагаемого участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, концертных программах оформляются педагогом как приложение к данной программе.

Данная программа является этапной. Каждый из этапов рассчитан на 2 года обучения. В данной программе используются 1 и 2 этапы.

В ходе освоения данного модуля развивается интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентиры обучающегося, ярче проявляются его творческие способности, склонности к занятиям хореографией, оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но и в организаторской, коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений. Активная концертная деятельность, выступления на различных площадках и, прежде всего, презентация работ творческого коллектива на праздниках и мероприятиях способствуют созданию дружного коллектива. Формирование

концертного репертуара, распределение обязанностей внутри коллектива с учётом индивидуальных интересов и склонностей способствуют становлению ответственности каждого за достижение общего результата.

Фигуры берутся из перечня фигур программы, прилагаемых в Приложении 2.

**Принципы обучения, воспитания, развития:**

- Учета возрастных особенностей личности обучающегося.
- Дифференцированного подхода в организации деятельности учебных групп.
- Связи теории с практикой.
- Системности, последовательности.

**Формы занятий**

Образовательный процесс может проходить в очной или дистанционной форме.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Словесные: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные: показ, демонстрация видео, фотоматериалов.

Практические: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т. д.

Эвристические: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

**Этапы образовательного процесса.**

Срок реализации программы, содержание каждого из этапов определяется педагогом исходя из стартовых возможностей, способностей и интересов детей, особенностей контингента обучающихся.

Педагог имеет право варьировать содержание, объём учебных часов на освоение тех или иных тем и предметов при обязательном условии отражения изменений в составляемом им ежегодно календарно-тематическом плане. Календарно-тематический план, репертуарный план на каждый год обучения и график предполагаемого участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, концертных программах оформляются педагогом как приложение к данной программе.

Данная программа является этапной. Каждый из этапов рассчитан на 2 года обучения. В данной программе используются 1 и 2 этапы.

**Этап 1. «Стартовый» (1 и 2 года обучения)**

Знакомство с танцами медленный вальс, венский вальс, ча-ча, квикстеп, самба и джайв

Основное назначение данного модуля – знакомство детей с миром танца, выявление и развитие танцевальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к



занятиям хореографией. Содержание модуля ориентировано на детей 7 -8 лет. Педагог использует базовые фигуры для танцоров определённого класса (см. Приложение 2).

## **Этап 2. «Базовый» (3 и 4 года обучения)**

Повторение танцев медленный вальс, ча-ча-ча, квикстеп и самба, венский вальс и джайв. Изучение новых фигур.

В ходе освоения данного модуля развивается интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ориентиры обучающегося, ярче проявляются его творческие способности, склонности к занятиям хореографией, оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но и в организаторской, коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений. Активная концертная деятельность, выступления на различных площадках и, прежде всего, презентация работ творческого коллектива на праздниках и мероприятиях способствуют созданию дружного коллектива. Формирование концертного репертуара, распределение обязанностей внутри коллектива с учётом индивидуальных интересов и склонностей способствуют становлению ответственности каждого за достижение общего результата.

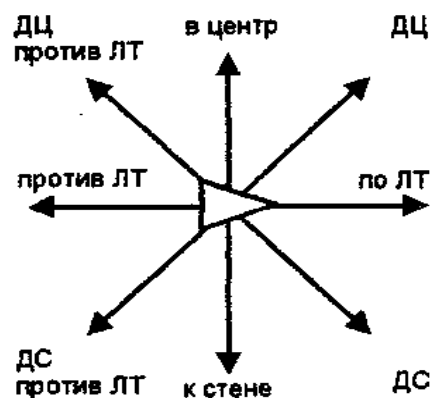
Фигуры берутся из перечня фигур, прилагаемых в Приложении 3.

## **Ориентиры**

Это точки в зале, которые определяются относительно линии танца (линия танца – это воображаемая линия, проходящая вдоль стен зала против часовой стрелки. При повороте линии танца говорят о переходе на новую линию танца) и текущего местоположения исполнителя.

Существует восемь точек-ориентиров:

- по ЛТ - по линии танца
- против ЛТ - против линии танца
- в Центр - в центр
- к Стене - к стене
- ДЦ - диагонально в центр
- ДЦ против ЛТ - диагонально в центр против ЛТ
- ДС - диагонально к стене
- ДС против ЛТ – диагонально к стене против ЛТ назад.



## **Методы обучения, воспитания, развития:**

- Учета возрастных особенностей личности обучающегося.

- Дифференцированного подхода в организации деятельности учебных групп.
- Связи теории с практикой.
- Системности, последовательности.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### а) для педагога:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 5-е изд. / Н. П. Базарова, В.П.Мей - Л.: Санкт-Петербург: Лань. 2018. - 272 с.
2. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие. Учебники для вузов. - Лань, Планета музыки, 2018. – 200с.
3. Правила СТСП «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении». Приложение №2. Перечень фигур латиноамериканских танцев. Москва, 2015. - 16с.
4. Сайт журнала «Физкультура и спорт». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fismag.ru/> (дата обращения 25.08.2024)
5. Дресс-код судей ФТСАРР. Изменения утверждены Решением Президиума ФТСАРР от 07.09.2017 г.
6. Кодекс этики. Изменения утверждены Решением Президиума ФТСАРР от 26.12.2018 г.
7. Положение о массовом спорте Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла». Изменения утверждены Решением Президиума ФТСАРР от 25.07.2019 г.
8. Правила вида спорта «Танцевальный спорт». Министерство спорта РФ , 2022. – 141с.
9. Самолук Н.Г. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ СОШ №16 города Томска Структурном подразделении «Наша гавань»: справочно-методическое пособие / Н.Г. Самолук. – 6-изд., доп и перераб.–Томск :СП «Наша гавань» МАОУ СОШ №16 г. Томска, 2023- 75с.
10. Изменения в Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по танцевальному спорту на 2024г. от 14.08.2024г. Документы ФТСАРР.
11. Методическое пособие в помощь начинающим тренерам танцевального спорта от 13.08.2025г. Документы ФТСАРР.

### б) для обучающихся и родителей:

1. Журнал Вестник танцевальной жизни. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.arpp.ru/index.php?option=com\\_smi&view=smilist&task=details&id=14231](http://www.arpp.ru/index.php?option=com_smi&view=smilist&task=details&id=14231) (дата обращения 25.05.2024)

2. Сайт [jlady.ru](http://www.jlady.ru). Бальные танцы для детей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.jlady.ru/interesno/balnye-tancy-dlya-detej.html> (дата обращения 25.08.2024)
3. Сайт журнала «Физкультура и спорт». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fismag.ru/> (дата обращения 25.05.2024)
4. Памятка для родителей будущих танцоров. 30.08.2025. Документы ФТСАРР.

## **Приложение**

### **План воспитательной работы ШСК «Олимпия» на 2025 - 2026 учебный год**

Сентябрь.

День Знаний. Выступление на линейке.

Октябрь.

Межрегиональный турнир по танцевальному спорту «Первенство города Томска» 11.10.2025

Выступление на концерте, посвященном дню учителя.

Ноябрь.

Межрегиональный турнир по танцевальному спорту.

Выступление на концерте, посвященном дню Матери.

Декабрь.

Участие в новогоднем концерте.

Итоговый турнир «Ступеньки к успеху».

Участие в турнирах по спортивным танцам.

Январь.

Чемпионат Томской области.

Февраль.

Выступление на концерте.

Участие в турнирах по спортивным танцам.

Март.

Концерт, посвящённый международному женскому дню.

Участие в турнирах по спортивным танцам.

Апрель.

Участие в отчетном концерте.

Участие в турнирах по спортивным танцам.

Май.

Традиционный турнир «Ступеньки к успеху».

## Приложение 1

### Групповая мониторинговая карта

№	Фамилия, имя обучающего ся	Ритмически верное исполнение фигур			Партия партнера/партн ерши в европейском танце			Партия партнера/парт нерши в латиноамерик анском танце			Умение танцевать в паре			Динамика
		НГ	КПГ	КГ	НГ	КПГ	КГ	НГ	КПГ	КГ	НГ	КПГ	КГ	
1														
2														

НГ – начало учебного года    КПГ – конец первого полугодия    КГ – конец учебного года

## Приложение 2

### Результативность освоения программы

	Имя Фамилия	Показатели (В, С, Н) Начало учебного года							Показатели (В, С, Н) Конец учебного года						
		Социально-коммун. развитие	Практические умения	Развитие теоретических знаний	Физическое развитие	Развитие чувства ритма	Познавательное развитие	Результат (В, С, Н)	Социально-коммун. развитие	Практические умения	Развитие теоретических знаний	Физическое развитие	Развитие чувства ритма	Познавательное развитие	Результат (В, С, Н)
	Общий уровень группы														

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения программы		
			Высокий чел./%	Средний чел./%	Низкий чел./%
2025 - 2026					

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

### Приложение 3

## Список изучаемых фигур

### 1. Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)

№ п/п	Английское название	Русское название
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

## 2. Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6

## 3. Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака
17.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

#### 4. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
------------------	----------------------------	-------------------------



№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса«Е»</b>		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Aleman	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
20.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*
21.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22.	Natural Top	Натуральный волчок
23.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*

## 5. Джайв (Jive)

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
15.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание
17.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
18.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Chicken Walks	Шаги цыпленка

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
20.	Windmill	Ветряная мельница