

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
от " 31 " мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор ЦДТ №4  
Кузнецова Г.И. \_\_\_\_\_  
" 31 " мая \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**по спортивным бальным танцам**  
**«ФАВОРИТ – латиноамериканская программа»**

**Уровень программы - продвинутый**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Всего: 144 часа

Автор – составитель  
Рысина Юлия Александровна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Ульяновск

2023 г.

<b>Раздел I</b>	<b>«Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	13
<b>Раздел II</b>	<b>«Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>14</b>
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методические материалы	16
2.6	Список литературы	19
	Приложение 1	20
	Приложение 2	22

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Фаворит – латиноамериканская программа» разработана на основании следующих нормативных документов:

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

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

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

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Программа «Фаворит» разработана для обучения спортсменов высокого класса мастерства. Она предполагает зачисление спортсменов, имеющих базовый уровень подготовки. Работа по данной программе основывается на 2 компонентах: групповая техническая отработка и индивидуальная постановочная работа, на которой прорабатывается заключительная форма композиций по каждому танцу.

Учебный предмет «Спортивный бальный танец» сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

В бальном танце различают следующие разделы: детский танец, историко-бытовой танец, а также обязательная программа спортивного танца, что позволяет создавать различный репертуарный материал для обучающихся.

Первый – детский танец дает первые навыки со знакомством со своим телом. Развивает координацию, чувство мышечного корсета, осанку, способность ориентироваться в пространстве, соблюдать интервалы в танцах.

А также, что немало важно в раннем возрасте, развивает фантазию ребенка в процессе исполнения тематических номеров, когда обучающиеся перевоплощаются в различных персонажей.

Второй – историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием хореографии в различные эпохи, проследить его корни в народном творчестве. Богатейший материал бытовой хореографии дает широкие возможности при выборе репертуара в зависимости от технической подготовленности исполнителей и тех задач, которые ставит перед собой коллектив.

Третий - спортивный танец состоит из двух программ: европейской и латиноамериканской, в которые входят 10 танцев – медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квик-степ; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Эти танцы, разнообразные по ритму, имеют богатую хореографию, которая позволяет импровизировать и создавать множество композиций, и конечно, в последствии продемонстрировать виртуозную технику на турнирах различного уровня.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара балльных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Она помогает овладеть знаниями в конкурсных спортивных танцах. Учит дисциплине, воспитывает личность, уверенность в себе, а также пластичность, чувство координации, ритмичность, эстетику движения.

Ежегодно для всех возрастных групп в коллективе проводятся открытые уроки (октябрь). В январе каждого года родители воспитанников совместно с руководителем организуют российский турнир по спортивным танцам «Феерия», в рамках которого традиционно проводят открытые чемпионаты и первенства города Ульяновска во всех возрастных группах, соревнования на Кубок Губернатора. Все участники объединения принимают участие в турнире. А также в конце учебного года проводится клубный турнир «Танцевальная феерия», где ребята показывают мастерство, знания, умения, которыми овладели за прошедший учебный год.

### **Направленность программы.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### **Дополнительность программы**

Данная программа углубляет знания обучающихся по предмету МХК, так как более подробно погружает детей в культуру разных стран через танцы бальной хореографии. Кроме того, благодаря постоянной физической работе и опоре на статические упражнения дополняется предмет «Физкультура», входящий в основную школьную программу.

### **Актуальность и новизна программы.**

Данная программа помогает быстро освоить конкурсную программу танцев и в сравнении с другими коллективами уже на 1 году обучения подготовить учащихся к турнирам по спортивным танцам высочайшего уровня. Также в связи с особенностями детей по данной программе можно воспитывать как танцора спорта массовых мероприятий, так и спорта высших достижений в одной группе, используя индивидуальный подход и дополнительные занятия.

**Новизна** программы в том, что выстраивается команда: спортсмен, партнер, родители и педагог, и для качественного развития, образования пары у каждого есть свои задачи. Педагог и родители только помогают спортсмену, а свои победы он делает сам.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенностью программы является то, что она ориентирована на детей различного уровня подготовки. Программа дает основную информацию о постановке корпуса, позиций, перестроений, фигур и техники исполнения основных разделов бальной хореографии. Дает возможность уже на 1 году обучения выйти на российский уровень турниров по спортивным танцам.

При зачислении детей на обучение необходимо наличие справки от участкового врача о состоянии здоровья ребенка (допуск к занятиям спортом).

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет.

### **Объем и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (занятия проводятся в период с 01 сентября по 31 мая).

Первый год обучения – 144 часа – 4 часа в неделю.

### **Формы обучения.**

Форма обучения – очная.

Дистанционная в режиме карантина – платформа zoom.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Год обучения	Кол-во часов	Кол-во часов в неделю
Учебный год	144 часа	4 часа в неделю

### **Режим занятий.**

Учебный год– 2 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин.; 15 мин-перемена

## 1.2 Цель и задачи.

**Основной целью** данной программы является: создание условий для самореализации учащихся, развитие их творческого потенциала и совершенствование их исполнительского мастерства в бальной хореографии.

### Задачи программы

- **Обучающие:**

познакомить детей с историей возникновения и развития танца;  
обучить классическому экзерсису на середине зала;  
обучить простейшим элементам классического и джазового танцев;  
обучить элементам музыкальной грамоты;  
обучить основам партерной гимнастики.

- **Развивающие:**

формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;  
формировать интерес к спортивно-бальным танцам;  
развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;  
развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;  
развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить; развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности;  
развивать чувство ритма, темпа, исполнительских навыков в танце, художественно-творческие способности и художественный вкус;  
способствовать формированию красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений и поз;

- **Воспитательные:**

воспитать культуру поведения и общения;  
воспитать умение ребенка работать в коллективе;  
развивать художественный вкус, заложить основы становления эстетически развитой личности;  
воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.  
способствовать развитию мотивации к обучению бальным танцам, участию в концертах, турнирах;  
воспитать и развить интерес к здоровому образу жизни;  
развить и сформировать у детей эстетический вкус через хореографию

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план распределения учебных часов

##### 1 модуль

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Беседа, инструктаж	2	2	-	Опрос
2.	Музыкально-ритмические занятия	22	8	14	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	4	2	2	Наблюдение
4.	Силовые упражнения	4	2	2	Наблюдение, сдача нормативов
5.	Дыхательная гимнастика	4	2	2	Наблюдение
6.	Музыкально-хореографические игры	4	2	2	Наблюдение
7.	Постановка концертных номеров	8	2	6	Праздничные концерты
8.	Бальный танец: Латиноамериканская программа	16	6	10	Опрос, открытый урок, клубный турнир, российский турнир
	Всего	64	26	38	

##### 2 модуль

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Беседа, инструктаж	2	2	-	Опрос
2.	Музыкально-ритмические занятия	22	6	16	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	4	2	2	Наблюдение
4.	Силовые упражнения	4	2	2	Наблюдение, сдача нормативов
5.	Дыхательная гимнастика	4	2	2	Наблюдение
6.	Музыкально-	4	2	2	Наблюдение



	хореографические игры				
7.	Постановка концертных номеров	10	4	6	Праздничные концерты
8.	Бальный танец: Латиноамериканская программа	30	12	18	Опрос, открытый урок, клубный турнир, российский турнир
	Всего	80	32	48	

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **1 раздел: Беседа.**

Проводятся беседы на знакомство детей с тренировочным процессом. Рассказывается что такое соревновательная (турнирная) и концертная деятельность. Подробно раскрывается вопрос о культуре поведения в коллективе, в паре, уважительном отношении к тренеру-преподавателю, старшему.

Форма контроля: опрос

#### **2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.**

Теория: проводится инструктаж, и объясняются базовые позиции в хореографии.

Практика: (увеличивается амплитуда движений, изменяется дозирование и темп выполнения движений):

Упражнения по кругу:

- шаг с носка,
- марш,
- подскок,
- галоп,
- локк степ,
- самба локк,
- крузадо шаг,
- шаг от бедра

Стационарные упражнения:

- наклоны и полувращения головы;
- одновременная и попеременная работа плеч;
- движения кистей, локтевых суставов, махи руками с максимальной амплитудой;
- наклоны корпуса;
- вращение бедер;
- «plié – releve»;
- «temps leve sautee»

Упражнения по диагонали:

- танцевальный шаг,
- шаг польки,
- бег с поднятием колен,
- бег с выносом прямых ног вперёд,
- галоп в повороте,
- поворот шэне,
- поворот тур

Форма контроля: наблюдение

### **3 раздел: Партерная гимнастика.**

Теория: Более подробно раскрываются понятия о частях тела, суставах и их положении во время движения. Проводится разбор правил исполнения движений. Рассматриваются такие понятия, как стретчинговая гимнастика (выполнение упражнений направленных на растяжение прогретых мышц) и медитативная гимнастика (полная релаксация после физических нагрузок).

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;
- «книжечка»;
- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «кошечка»;
- «лодочка»;
- различные упражнения из раздела йоги.

Форма контроля: наблюдение

### **4 раздел: Силовые упражнения.**

Теория: проводятся беседы о классификации групп мышц и подбора упражнений для этих групп, раскрываются различия между силовой тренировкой мальчиков и девочек, рассматривается понятие кардиотренировка.

Практика:

- упражнения аэробного и анаэробного характера;
- упражнения с отягощением (гантели, вес собственного тела);
- упражнения на преодоление сопротивления (использование резинки «Торнео», сопротивление партнёра);
- упражнения на гимнастических скамейках.

Форма контроля: сдача нормативов

### **5 раздел: Дыхательная гимнастика.**

Теория: Объяснение детям о правилах дыхания во время исполнения хореографических элементов, силовой тренировки и кардиотренировки; восстановление дыхания после физической нагрузки. Раскрывается благотворное лечебное влияние физических нагрузок на дыхательную систему человека.

Практика: упражнения:

- «port de bras»;
- дыхательные упражнения с резким выдохом к конце движения;
- «крылья»;
- «сон».
- элементы дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.

Форма контроля: наблюдение

### **6 раздел: Музыкально-хореографические игры.**

Закрепление пройденного материала в игровой форме. Развивать умение импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения. Воспитывать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

Практика: музыкально-хореографические игры

- «повтори за мной», «делай как я»;
- «игровой модный рок»;
- «ищем друга»;
- «танцуют все»;
- «большая прогулка»;
- «знакомство»;
- «танец на стуле»;
- «если весело живётся, делай так»

Форма контроля: наблюдение

### **7 раздел: Постановка концертных номеров.**

Теория: раскрывается понятие «режиссёрский замысел», первоначальное видение модели будущего концертного номера, его темы и художественный образ постановки.

Практика:

- «латиноамериканский секвей»;
- «рокк-н-ролл».

Вариации по танцам конкурсной программы.

Форма контроля: концерт, турниры по танцевальному спорту

### **8 раздел: Бальный танец:**

«Латиноамериканский танец». Танцевальные фигуры, связки и композиции «Е, D класса». Особенности исполнения композиций. Права и обязанности партнёров.

Самба.

Фигуры класса «D»

1. Корта джака
2. Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
3. Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
4. Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
5. Коса
6. Раскручивание

Ча-ча-ча

Фигуры класса «D»

1. Кросс бэйсик
2. Левый волчок
3. Раскрытие из левого волчка
4. Локон
5. Спираль
6. Роуп спиннинг
7. Аида
8. Кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):
  - Кубинский брэйк в открытой позиции,
  - Кубинский брэйк в открытой контр ПП
9. Дробный кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):
  - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП;
  - Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Поворот-переключатель влево или вправо
2. Поворот под рукой вправо или влево
3. Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
4. Плечо к плечу
5. Рука к руке
6. Правый волчок
7. Раскрытие вправо
8. Раскрытие вправо
9. Раскрытие вправо и влево
10. Закрытый хип твист
11. Алемана
12. Открытый хип твист

Джайв.

Фигуры класса «D»

1. Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)
2. Брэйки в «Джайве»
3. Перекрученный фоллэвэй троуэвэй
4. Перекрученная смена мест слева направо
5. Простой спин
6. Муч
7. Кёли вип
8. Левый хлыст
9. Ветряная мельница
10. Шаги цыпленка

Форма контроля: клубный турнир

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате обучения по программе «Фаворит – латиноамериканская программа» учащиеся:

Должны знать:

- правила исполнения упражнений на стрейчинг
- правила использования дыхания во время исполнения хореографического элемента

Должны уметь:

- владеть навыками исполнения 4 танцев латиноамериканской программы
- исполнять в различных темпах и характерах хореографические упражнения
- исполнять хореографию с эмоциональной окраской, придать характер танцу
- владеть навыками по разучиванию концертных номеров

Должны знать:

- правила участия в соревнованиях
- правила исполнения конкурсных танцев
- процедуру регистрации для участия в турнирах российского уровня
- правила работы стопы и бедер в латиноамериканской программе
- правила ведения партнера в европейской программе

***Личностные:***

- уметь использовать полученные знания и опыт при исполнении хореографических элементов;
- демонстрировать самостоятельность, инициативу;
- развитие у детей силы воли, умения преодолевать трудности;
- проявлять ответственность, целеустремленность, командный дух;

***Метапредметные:***

- развитие познавательных процессов: памяти, внимания, мышления
- повышение интереса к обучению бальным танцам, участию в концертах, турнирах;
- проявление интереса к здоровому образу жизни
- развитие у детей эстетических вкусов через хореографию

***Предметные:***

- овладение необходимыми компетенциями танцора бальной хореографии
- развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей;
- укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие;
- развитие чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце, художественно-творческих способностей и художественного вкуса;
- сформированность следующих качеств: красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений и поз;
- развитие умения взаимодействовать со взрослыми, сверстниками и противоположным полом;
- уметь радоваться успехам других, вносить вклад в общий успех.

## **2.1 Календарный учебный график.**

### Календарный учебный график 1 модуль.

№ п/п	Месяц Число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	06.09	19.00	Группов	2	Беседа, инструктаж	212	опрос
2	09.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
3	13.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
4	16.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
5	20.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
6	23.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
7	27.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
8	30.09	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
9	04.10	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
10	07.10	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
11	11.10	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
12	14.10	19.00	Группов	2	Музыкально- ритмические занятия		Наблюдение
13	18.10	19.00	Группов	2	Партерная гимнастика		Наблюдение
14	21.10	19.00	Группов	2	Партерная гимнастика		Наблюдение
15	25.10	19.00	Группов	2	Силовые упражнения		Наблюдение Сдача нормативов
16	28.10	19.00	Группов	2	Силовые упражнения		Наблюдение Сдача нормативов

17	01.11	19.00	Группов	2	Дыхательная гимнастика		Наблюдение
18	08.11	19.00	Группов	2	Дыхательная гимнастика		Наблюдение
19	11.11	19.00	Группов	2	Музыкально-хореографические игры		Наблюдение
20	15.11	19.00	Группов	2	Музыкально-хореографические игры		Наблюдение
21	18.11	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
22	22.11	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
23	25.11	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
24	29.11	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
25	02.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
26	06.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
27	09.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
28	13.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
29	16.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
30	20.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
31	23.12	19.00	Группов	2	Бальный танец:		Наблюдение,

					Латиноамериканская программа		открытый урок, концерт, турнир
32	27.12	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение, открытый урок, концерт, турнир
				64			

### Календарный учебный график 2 модуль.

№ п/п	Месяц Число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	10.01	19.00	Группов	2	Беседа, инструктаж	212	опрос
2	13.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
3	17.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
4	20.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
5	24.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
6	27.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
7	31.01	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
8	03.02	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
9	07.02	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
10	10.02	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
11	14.02	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
12	17.02	19.00	Группов	2	Музыкально-ритмические занятия		Наблюдение
13	21.02	19.00	Группов	2	Партерная гимнастика		Наблюдение



14	24.02	19.00	Группов	2	Партерная гимнастика		Наблюдение
15	28.02	19.00	Группов	2	Силовые упражнения		Наблюдение Сдача нормативов
16	03.03	19.00	Группов	2	Силовые упражнения		Наблюдение Сдача нормативов
17	07.03	19.00	Группов	2	Дыхательная гимнастика		Наблюдение
18	10.03	19.00	Группов	2	Дыхательная гимнастика		Наблюдение
19	14.03	19.00	Группов	2	Музыкально-хореографические игры		Наблюдение
20	17.03	19.00	Группов	2	Музыкально-хореографические игры		Наблюдение
21	21.03	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
22	24.03	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
23	28.03	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
24	31.03	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
25	04.04	19.00	Группов	2	Постановка концертных ансамблевых номеров		Концерты
26	07.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение
27	11.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение
28	14.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение
29	18.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латинская программа		Наблюдение
30	21.04	19.00	Группов	2	Бальный танец:		Наблюдение

					Латиноамериканская программа		
31	25.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
32	28.04	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
33	02.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
34	05.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
35	12.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
36	16.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		Наблюдение
37	19.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		открытый урок
38	23.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		турнир
39	26.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		турнир
40	30.05	19.00	Группов	2	Бальный танец: Латиноамериканская программа		концерт
				80			

## 2.2 Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение.

Хореографический класс 160 кв.м., оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, раздевалками отдельно для мальчиков и девочек, аудио и видео техникой (ноутбук, колонки, микрофон, усилитель, микшерный пульт, музыкальные центры).

Для проведения открытых уроков и праздничных концертов в классе имеются лавочки для зрителей. Наградной уголок, где хранятся кубки. В тренерской находится костюмерная.

**Информационное обеспечение** - Используется: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, сайт объединения, он-лайн платформа Zoom, мессенджеры (Viber).

**Кадровое обеспечение** –

Организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций по данной программе осуществляет педагог в соответствии с трудовыми функциями, входящими в Профессиональный стандарт 01.003: педагог дополнительного образования детей и взрослых, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н

Реализует программу педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Рысина Юлия Александровна, имеет высшее образование, закончила в 2011 году Самарскую государственную академию культуры и искусств, по квалификации художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель; специальность - народное художественное творчество. Педагогический стаж – 15 лет.

### **2.3 Формы аттестации.**

- диагностика (входная, промежуточная, итоговая);
- наблюдение;
- опрос;
- открытый урок перед родителями и учащимися объединения;
- письменные задания (диктанты по написанию фигур и композиций);
- клубный турнир в конце учебного года;
- городские турниры по спортивным танцам;
- российский турнир по спортивным танцам;
- праздничные отчетные концерты

### **2.4 Оценочные материалы.**

Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки опросов, открытых уроков, концертных программ. Главным критерием оценки обучающегося является его достижения в турнирной деятельности различного уровня.

Диагностика для всех годов обучения оценивается по критериям: пластичность, подъём, музыкальность, работоспособность.

До 3 – низкий уровень, от 4 до 7 – средний, от 8 до 10 – высокий уровень.

### **2.5. Методические материалы:**

*Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.*

*Методы обучения – словесный, наглядный, проблемный, игровой, репродуктивный.*

*Репродуктивный метод предполагает, что преподаватель сообщает, объясняет знания в готовом виде, а учащиеся усваивают их и могут воспроизвести, повторить способ деятельности по заданию преподавателя. Критерием усвоения является правильное воспроизведение (репродукция) знаний.*

*Метод проблемного изложения является переходным от исполнительской к творческой деятельности. Суть метода проблемного*

изложения заключается в том, что преподаватель ставит проблему и сам ее решает, показывая тем самым ход мысли в процессе познания. Учащиеся при этом следят за логикой изложения, усваивая этапы решения целостных проблем.

Понятие «игровая педагогическая технология» включает группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Наглядные методы обучения — это такие методы, при которых усвоение материала детьми зависит от применения **наглядных** и технических средств.

*Методы воспитания* – поощрение, убеждение, стимулирование.

Убеждение – этот метод влияния на личность, прием воздействия на сознание, чувства и волю воспитанника с целью развития сознательного отношения к окружающей действительности.

Под поощрением в воспитании понимают, педагогическое воздействие на отдельного ребенка или коллектив, в процессе которого педагог дает положительную оценку поступков или поведения учащегося или в целом коллектива.

Методы стимулирования и мотивации обучения – это методы формирования интереса – познавательные игры, анализ жизненных ситуаций, создание ситуаций успеха.

*Формы организации* образовательного процесса – фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Групповая предусматривает процесс организации познавательной коллективной деятельности учащихся, в ходе которой происходит раздел функций между учащимися, достигается их позитивная взаимозависимость, осуществляется взаимодействие, требующее индивидуальной ответственности от каждого.

Индивидуально-групповая – заключается в том, что занятия педагог ведет уже не с одним учащимся, а с целой группой разновозрастных детей, с различным уровнем подготовки.

*Формы организации* учебного занятия – беседа, практическое занятие, мастер-класс, турнир, фестиваль, открытое занятие, тренировочные сборы.

*Педагогические технологии* – технология группового обучения, индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего, проблемного.

Технология группового обучения это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая.

Технология развивающего обучения – Это процесс времени физического и психического изменения индивида во времени, предполагающий совершенствование, переход в любых его свойствах и параметрах: от меньшего к большему, от простого к сложному, от низшего к высшему.

Технология проблемного обучения раскрывается через постановку педагогом и разрешения учащимися проблемы его вопросов, задачи и ситуации, выступающих центральными категориями этой технологии.

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Организационный этап
  - Приветствие
  - Поклон
  - Мотивационный компонент
2. Постановка цели и задач занятия
3. Основной этап
  - Объяснение нового материала
  - Разминка
  - Исполнение изученных фигур и элементов
  - Закрепление знаний и способов действий
4. Заключительный этап
  - Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели).
  - Рефлексия
  - Поклон

Дидактические материалы – видео и аудио материалы, плакаты, иллюстрации.

## **2.6. Список литературы:**

### **Для педагога**

- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Феникс, 2003.
- Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
- Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
- Программа «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» - М.: «Просвещение», 1997 г.
- Раздрокина Л. «Танцевально-игровые тренинги» - Ростов-на-Дону «Феникс», 2007 г.

- Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).
- Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. - (Учимся танцевать).
- Слуцкая С.Л. «Теория и методика преподавания основ хореографического искусства» - Тольятти «Развитие через образование», 2001 г.

### **Для учащихся и их родителей**

- Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
- Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 г.
- Стриганова В. «Современный бальный танец» - Просвещение, 1978 г.

Приложение 1

## **Техника безопасности на занятиях по хореографии**

### **1. Требования безопасности перед началом работы**

- 1.1. К занятиям по хореографии допускаются учащиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый педагогом перед началом занятия.
- 1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.
- 1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.
- 1.4. На занятие хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
- 1.5. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

- 1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.
- 1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.
- 1.8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.
- 1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
- 1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
- 1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

## **2. Техника безопасности во время работы**

- 2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входо-выходов посторонними предметами.
- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- 2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

### **3. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

### **4. Требования безопасности по окончании работы.**

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

**Приложение 2**

## **Перечень классовых фигур**



### *Латиноамериканская программа:*

Самба.

Фигуры класса «Е»

#### 1. Основные движения:

– с ПН

– с ЛН

– поступательное

– в сторону

– наружное

2. Ритм баунс

3. Самба виски влево или вправо (Виски)

4. Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)

5. Променадный самба ход (Самба ход в ПП)

6. Самба ход в сторону

7. Самба ход на месте

8. Ботафого в продвижении вперед

9. Бота фого в продвижении назад

10. Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)

11. Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)

12. Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)

13. Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)

14. Сольный вольта поворот на месте

15. Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул)

16. Левый поворот

Фигуры класса «D»

17. Корга джака

18. Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)

19. Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)

20. Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)

21. Коса

22. Раскручивание

23. Аргентинские кроссы

24. Спиральный поворот дамы на трёх шагах

25. Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП

26. Самба шассе в сторону

27. Дроп вольта

Фигуры класса «С»

28. Методы смены ног (Смены ног)

29. Ботафого в теневой позиции

30. Вольта в продвижении в теневой позиции

31. Дроп вольта в теневой позиции

32. Вольта по кругу в теневой позиции

33. Корга джака в теневой позиции

34. Контра бота фого

35. Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)

36. Правый ролл

37. Левый ролл
38. Бег в променад и контр променад
39. Дрэг
40. Крузадо шаги в теневой позиции
41. Крузадо локи в теневой позиции
42. Кариока ранс
- Ча-ча-ча
- Фигуры класса «Е»
1. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:
  - Шассе вправо и влево
  - Компактное шассе,
  - Лок вперед и назад,
  - Ронд шассе,
  - Хип твист шассе (Твист шассе),
  - Слип клоус шассе (Слип шассе),
  - Сплит кьюбэн брэйк шассе
2. Тайм степ
3. Основное движение в закрытой позиции
4. Основное движение в открытой позиции
5. Веер
6. Хоккейная клюшка
7. Поворот на месте влево или вправо
8. Поворот-переключатель влево или вправо
9. Поворот под рукой влево и вправо
10. Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
11. Плечо к плечу
12. Рука к руке
13. Три ча-ча-ча
14. Шаги в сторону (влево или вправо)
15. Туда и обратно
16. Правый волчок
17. Раскрытие вправо
18. Закрытый хип твист
19. Алемана
20. Открытый хип твист
- Фигуры класса «D»
21. Кросс бэйсик
22. Левый волчок
23. Раскрытие из левого волчка
24. Локон
25. Спираль
26. Роуп спиннинг
27. Аида
28. Кубинский брэйк
- в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):
  - Кубинский брэйк в открытой позиции,
  - Кубинский брэйк в открытой контр ПП
29. Дробный кубинский брэйк

в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):

– Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП;

– Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП

30. Чейс

31. Усложнённое раскрытие вправо

32. Усложнённый хип твист

33. Турецкое полотенце

Фигуры класса «С»

34. Ритм «гуапача»

35. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

– Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)

36. Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)

37. Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)

38. Возлюбленная

39. Следуй за мной

40. Методы смены ног (Смены ног)

41. Синкопированный открытый хип твист

42. Непрерывный хип твист по кругу

Румба.

Фигуры класса «D»

1. Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)

2. Основное движение в открытой позиции

3. Альтернативные основные движения

4. Поступательные шаги вперед или назад

5. Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции

6. Шаги в сторону влево и вправо

7. Кукарача

8. Шаги в сторону и кукарача

9. Веер

10. Хоккейная клюшка

11. Поворот на месте влево или вправо

12. Поворот-переключатель влево или вправо

13. Поворот под рукой вправо или влево

14. Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)

15. Плечо к плечу

16. Рука к руке

17. Правый волчок

18. Раскрытие вправо

19. Раскрытие вправо

20. Раскрытие вправо и влево

21. Закрытый хип твист

22. Алемана

23. Открытый хип твист

24. Усложнённое раскрытие

25. Усложнённый хип твист

26. Левый волчок
27. Раскрытие из левого волчка
28. Фоллэвэй (Аида)
29. Кубинские роки, счет «2.3.41»
30. Спираль
31. Локон
32. Роуп спин (Роуп спиннинг)
33. Фэнсинг
34. Скользящие дверцы
- Фигуры класса «С»
35. «Хабанера-ритм»
36. Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
37. Синкопированные кубинские роки
38. Три тройки
39. Три алеманы
40. Непрерывный хип твист
41. Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
42. Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
43. Синкопированный открытый хип твист
- Пасодобль.
- Фигуры класса «С»
1. Аппель
2. Синкопированный аппель
3. На месте
4. Основное движение
5. Марш
6. Шассе вправо
7. Шассе влево
8. Шассе влево, законченное в ПП
9. Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10. Атака
11. Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12. Дрэг
13. Променадная приставка
14. Променадное звено
15. Променад
16. Фоллэвэй виск (Экар)
17. Восемь
18. Разъединение
19. Разъединение в фоллэвэй виск
20. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
21. Фоллэвей-окончание к разъединению
22. Шестнадцать
23. Твист поворот
24. Променад в контр-променад
25. Большой круг
26. Открытый телемарк
27. Ла пасс

28. Бандерильи
29. Синкопированное разъединение
30. Левый фоллэвэй
31. Испанская линия
32. Фламенко тэпс
33. Твисты
34. Шассе плащ
35. Вращения в продвижении из ПП
36. Вращения в продвижении из контр ПП
37. Фарол
38. Фарол, включая Фреголину
39. Удар пикой
40. Вариация с левой ноги
41. Методы смены ног
42. Альтернативные методы выхода в ПП

Джайв.

Фигуры класса «Е»

1. Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:

- Лок вперед;

- Лок назад;

- Один шаг, счет «М»

- «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ»

- «Флик-приставка», счет «ББ»

2. Основное движение на месте

3. Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок)

4. Смена мест справа налево

5. Смена мест справа налево со сменой рук

6. Смена мест слева направо

7. Смена мест слева направо со сменой рук

8. Смена рук за спиной

9. Звено

10. Двойное звено

11. Фоллэвэй троуэвэй

12. Американский спин

13. Стоп энд гоу

14. Хлыст

15. Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)

16. Троуэвэй хлыст

17. Двойной хлыст троуэвэй

18. Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)

19. Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)

20. Удар бедром (Толчок левым плечом)

Фигуры класса «D»

21. Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)

22. Брэйки в «Джайве»

23. Перекрученный фоллэвэй троуэвэй

24. Перекрученная смена мест слева направо

25. Простой спин
26. Муч
27. Кёли вип
28. Левый хлыст
29. Ветряная мельница
30. Шаги цыпленка
31. Раскручивание
32. Испанские руки
33. Майами спешиал
34. Флики в брэйк
35. Крадущиеся шаги, флики и брэйк
- Фигуры класса «С»
36. Смена мест справа налево с двойным поворотом
37. Шоулдер спин
38. Чаггин
39. Катапульта
40. Брэйк Лайерда