

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 4 от 27.05.2022 г.

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный
Протокол № 4 от 30.05.2022 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
ДШИ ЗАТО Звёздный
Мохова Г.В. Мохова
30 мая 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
коллектива бального танца
«ФАНТАЗИЯ»**

Возраст детей – 10-15 лет
Срок реализации – 3 года
Год разработки программы: 2020 г.

Автор: Мазур Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Всем известно, что танцевать дети хотят с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движениях. Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под нее. Танец – именно и есть та форма самовыражения, которая так необходима детям. Через танец дети начинают знакомство с жанровыми понятиями музыки: вальс, полька, марш, русский народный танец.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, исполнители не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Кроме того, танцевальные движения используются как средство расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени, пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танцевальная субкультура, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров прививает ребенку с первых лет занятия танцами такой образ жизни (не только в этой социальной группе, но и в обществе в целом), который большинство людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова: более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а так же уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Бальный танец формирует в танцорах с детства один из важнейших психолого-эстетических принципов, дошедший до нас из уст Антона Чехова: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо (в данном случае - тело), и одежда, и душа, и мысли». Опытный же танцор, впитавший в себя такой образ жизни, по сути, становится именно таким человеком.

Актуальность программы. Согласно современным требованиям, необходимо не только научить ребёнка правильно ориентироваться в быстро изменяющейся ситуации, но и воспитать, привить способность делать правильный выбор, а значит помочь каждому сформировать в себе современного, мобильного, сильного человека, способного стать профессионалом в своем деле.

Данная программа относится к художественной направленности, ориентирована на развитие творческих способностей детей в хореографическом искусстве, передачу

духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности. Основной целью данного направления является раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно – эстетическое развитие личности ребенка.

Бальный танец обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности.

Данная программа подразумевает в основном обучение сценическому бальному танцу, т.е. репертуар (постановки), предусмотренный данной программой, имеет сюжетную линию в отличие от вариаций, исполняемых танцорами на турнирах по спортивным бальным танцам. С помощью бальной хореографии педагог создает драматургические танцевальные номера, с которыми дети выступают на сцене.

Образовательная программа составлена на основе программы по джаз-модерн танцу Щёголевой О.В., программы по современному танцу Алтабасовой Е.В., программы «Ритмика и танец» Бриске И.Э. (2013 г. Москва), программы «Бальный танец» Рожковой С.В.

Отличительные особенности данной программы в том, что изменен возраст обучающихся, изменено количество часов для изучения различных тем, введен раздел спортивного бального танца, раздел растяжки и ОФП (основы физической подготовки).

Цель образовательной программы:

формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Исходя из цели, в программе ставятся следующие **задачи:**

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с разнообразием танцевальных направлений и стилей (детские образные танцы, классический бальный танец, танцы современных ритмов, бальный танец);
2. Изучить основные фигуры и движения спортивного бального танца;
3. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Развивающиеся задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата ребёнка (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Оптимизировать развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.
3. Совершенствовать психомоторные способности детей;
4. Развивать мышечную силу, выносливость, подвижность в различных суставах (гибкость), ловкость, координацию движений. Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

1. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.
2. Умение преодолевать трудности, закалять волю.
3. Воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии.

В объединение принимаются все желающие независимо от возраста и исходных физических данных, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией. Из них формируются группы по возрасту и году обучения в составе 16 человек, что обусловлено спецификой занятий и нормами СанПин. Набор осуществляется в основном к началу учебного года. В течение года может быть произведен добор в существующие группы с условием наличия необходимых сформированных навыков в соответствии с условиями программы у вновь пришедших обучающихся. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет:

– дети 10-15 лет - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу (45 минут); 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

Основная задача - развитие танцевальных способностей обучающихся, достижение абсолютного воплощения своего тела, легкости и уверенности перед зрителями, снятие зажимов.

В разделе бального танца дети изучают конкурсную международную программу по западноевропейским и латиноамериканским танцам, готовятся и выступают на муниципальных, краевых и межрегиональных конкурсах.

Программа включает 4 раздела:

1. Азбука классического танца.

Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Научить детей использовать основу в танцевальных номерах. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). Растяжка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовки. Также в рамках ОФП в данной программе предусмотрены упражнения на растяжку мышц (стретчинг). Комплекс упражнений, применяемых в рамках стретчинга, позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

3. Бальный танец.

Танцуя в паре, ребёнок многому учиться и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на

партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Танцевальная деятельность способствует формированию чёткости движений.

4. Ансамбль.

Постановка концертных и конкурсных номеров. Ансамбль – означает совместное исполнение танцевального номера, несколькими участниками. Данный вид работы помогает детям сплотиться, держаться рука за руку, одерживая этим, победу в каком-либо конкурсе.

В программе присутствует вариативная часть – модульный курс «Дистанционное обучение». Данный курс реализуется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки (например, карантин по гриппу), либо в иных случаях делающих невозможными занятия балльными танцами непосредственно в учреждении.

Организация практики программой не предусмотрена.

Прогнозируемые результаты, критерии и механизмы их отслеживания

В течение года в объединении проводится вводная, промежуточная и итоговая диагностики.

Отслеживание результатов обучения проходит через наблюдения педагога, беседы, открытые занятия для родителей и педагогов.

Для определения результативности деятельности учащихся используется:

проведение внутриколлективных праздников с элементами конкурса;

проведение внутриколлективных конкурсов;

участие в концертных и показательных выступлениях;

участие в муниципальных, краевых и всероссийских конкурсах спортивного балльного танца.

По результатам диагностики вносятся необходимые корректировки в содержание деятельности.

К концу года оценивается умение обучающихся по следующим направлениям:

Дети, обучаясь по этой программе:

а) выработают осанку и умение красиво двигаться, разовьют свои физические данные, получат знания о том, как их развить и поймут, что это необходимо, чтобы стать стройными и здоровыми;

б) научатся культуре общения (вежливое отношение мальчика к девочке, внимательность, галантность);

в) расширят свой кругозор;

г) получат развитие своих музыкальных и танцевальных способностей;

д) научиться понимать выразительности отдельных элементов танца и музыки, передаче определённого содержания;

В итоге обучения по программе уровень исполнительского мастерства у всех танцевальных пар различен в силу объективных причин, таких как трудолюбие и способность усваивать учебный материал, активное участие в концертных и показательных выступлениях, соревнованиях, где танцевальные пары показывают результаты.

Обучающие показывают свои знания и умения на открытых уроках для родителей и педагогов, мероприятиях различных уровней, конкурсах по хореографии различных уровней. А так же обучающиеся могут принимать участие в турнирах по спортивным танцам, которые дают им еще больше стимул к развитию в бальном танце. Для участия в турнирах каждому танцору выдается стартовая (классификационная книжка), где вписываются его данные и класс «Н» - начинающий. Переход из класса в класс осуществляется путем набора очков на турнирах. Последовательность классов - «Н»; «Е»; «Д»; «С».

Методы и формы занятий, используемые на занятиях:

1. Показ.
2. Рассказ.
3. Объяснение.
4. Совместная отработка отдельных элементов.
5. Индивидуальное объяснение.
6. Разбор ошибок и выделение положительных сторон.
7. Метод: объясни товарищу, научи его, помоги ему.
8. Конкурс на уроке (кто лучше, выразительнее сделает то или иное движение, танец).
9. Показы видеоматериалов, обсуждение увиденного, услышанного, совместные походы на концерты и конкурсы в качестве зрителей обсуждение, разбор увиденного.
10. Видео своих выступление на концертах и конкурсах - обсуждение, выводы, работа над ошибками.

Форма для занятий бальными танцами:

Для обучения по данной программы необходима единая форма на занятия:

Девочки: блузка или футболка светлого не вызывающего цвета, юбка чёрного либо светлого не вызывающего цвета, обувь мягкая (чешки для подготовительной группы, в дальнейшем специализированная).

Мальчики: рубашка или футболка белого либо светлого не вызывающего цвета, брюки тёмного цвета, обувь мягкая (чешки для подготовительной группы, в дальнейшем специализированная).

Условия для занятий бальными танцами:

Для занятий по программе бальных танцев необходимы просторное помещение с хорошей вентиляцией, комната для переодевания, паркетный либо покрытый линолеумом пол, зеркала, технические средства для музыкального сопровождения занятий.

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	1 год		2 год		3 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Азбука классического танца	2	10	8	10	8	10
3	ОФП. Растяжка.	8	16	8	16	8	16
4	Бальный танец	16	46	16	46	16	46
5	Ансамбль.	20	40	20	40	20	40
6	Итоговое занятие.		1		1		1
Итого:		52	113	52	113	52	113
ВСЕГО ЧАСОВ		165		165		165	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Азбука классического танца.

Тема 1. Работа над выворотностью.

Тема 2. Работа над мышцами спины и живота.

Тема 3. Упражнения у станка и на середине зала.

Тема 4. Знакомство с понятием « Port de bras» и его видами.

Тема 5. Изучение новых элементов тренажа, знакомство с позами и связующими движениями.

У станка:

Demi plie: по I, II, III позиции, м/р – 2/4, 3/4, 4/4.

Grand plie (полные приседания) по I позиции, м/р 3/4, 4/4.

Releve (подъём на полупальцы) по I позиции, м/р – 2/4, 3/4.

Battement tendu (упражнения на стопы) вперёд, в сторону, назад по I и III позиции, м/р – 2/4,3/4.

Battement tendu с demi plie по I и III позиции, м/р – 2/4,3/4.

Battement tendu jete (резкие небольшие броски) по I, III позиции в сторону и вперёд, м/р 2/4,

Положение рабочей ноги sur-le-cou-de-pied (условное) вперёд и сзади, м/р 2/4.

Перегибы корпуса – I-e port de bras.

Balanse (покачивание) с положением рук во II позиции, м/р 3/4.

Pas de bourre без перемены ног.

Прыжки: saute по I, II, III позиции на месте;

eshape (I-II, III-II-III).

2. Растяжка.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве

яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

3. Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

4. Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

5. Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

7. Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

8. Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

9. Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

10. Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

12. Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

Упражнения на растяжку ног:

1. Альпийский шаг

2. Круги плечами

3. Разведение рук в стороны
4. Releve с руками
5. Сфинкс
6. Стретч
7. Plie по второй широкой позиции
8. Закрытый аттитюд в сторону
9. Цапля
10. Качающаяся береза

3. Бальный танец.

Медленный вальс

1.	Closed Changes - RF Closed Change (Natural to Reverse) - LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены - Закрытая переменна с ПН (из натурального поворота в реверсивный) - Закрытая переменна с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Reverse Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная переменна
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Локстэп 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	Дрэгхэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

Венский вальс

1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот

3.	RS Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Быстрый фокстрот (Квикстеп)

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 (Локстэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Локстэп 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

Самба.

1.	Basic Movements: - Natural - Reverse - Progressive - Side - Outside	Основные движения: - с правой ноги - с левой ноги - поступательное - в сторону - наружное
2.	Rhythm Bounce	Ритм баунс

3.	Samba Whisks to Left or to Right (Whisks)	Самба виски влево или вправо
4.	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady is Underarm Turn)	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (виски с поворотом дамы под рукой)
5.	Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)	Променадный самба ход
6.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
7.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
8.	Travelling Botafogos (Travelling Botafogas Forward)	Ботафого в продвижении вперед
9.	Travelling Botafogos Back	Ботафого в продвижении назад
10.	Shadow Botafogos (Criss Cross BotaFogos)	Теневые ботафого (крисс кросс батофого)
11.	Promenade Botafogo (Botafogos to Promenade and Counter Promenade Position)	Променаднаяботафого (ботафого в променад и контр променад)
12.	Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold)	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
13.	Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)	Вольта в продвижении вправо и влево (крисс кросс вольта)
14.	Solo Volta Spot Turn	Сольный вольта поворот на месте
15.	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул)
16.	Reverse Turn	Левый поворот

Ча-ча-ча:

1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left , - Compact Chasse, - Lock Forward and Backward , - Ronde Chasse, - Hip Twist Chasse (Twist Chasse), - Slip Close Chasse (Slip Chasse), - Split Cuban Break Chasse	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.	Time Step	Тайм степ
3.	Close Basic (Closed Basic Movement)	Основное движение в закрытой позиции
4.	Open Basic (Open Basic Movement)	Основное движение в открытой позиции
5.	Fan	Веер
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка

7.	Spot Turn to Left or to Right	Поворот на месте влево или вправо
8.	Switch Turn to Left or to Right	Поворот-переключатель влево или вправо
9.	Underarm Turn to Left or to Right	Поворот под рукой влево или вправо
10.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр позиции и открытой позиции (Нью-Йорк)
11.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
12.	Hand to Hand	Рука к руке
13.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
14.	Side Steps (to Left or Right)	Шаги в сторону (вправо или влево)
15.	There And Back	Туда и обратно
16.	Natural Top	Правый волчок
17.	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
18.	Closed Hip Twist в редакции	Закрытый хип твист
19.	Alemana	Алемана
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист

Джайв:

1.	Alternative to Jive Chasse - Forward Lock; - Backward Lock - Single Step timed S - Tap Step timed QQ - Flick Close timed QQ	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва» : - Лок вперед; - Лок назад; - Один шаг, счет «М» - «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ» - «Флик-приставка», счет «ББ»
2.	Basic in Place	Основное движение на месте
3.	Change of Place Right to Left	Основное движение из позиции фоллвэй (Фоллвэй рок)
4.	Change of Place Right to Left	Смена мест справа налево
5.	Change of Places Right to Left with Change of Hands	Смена мест справа налево со сменой рук
6.	Change of Place Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Places Left to Right with Change of Hands	Смена мест слева направо со сменой рук
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Link	Звено
10.	Double Link	Двойное звено
11.	Fallaway Throwaway – Fallaway Throwaway в редакции – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway в редакции	Фаллвэй троувэй
12.	AmericanSpin	Американский спин

13.	Stop and Go	Стоп энд гоу
14.	Whip	Хлыст
15.	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
16.	Throwaway Whip	Троуэвэй хлыст
17.	Double Whip Throwaway	Двойной хлыст троуэвэй
18.	Toe Hill Swivels	Тоу хил свивл (Носок каблук –свивлы)
19.	Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
20.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)

4. Ансамбль.

Постановка концертных и конкурсных хореографических произведений.

Список литературы

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность – Режим доступа. - (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. «Ритмическая мозаика» ритмическая пластика; Автор – Буренина А.И., год издания 2000 – 2001 г.
3. Образовательная программа «Ритмика и танец»; Автор – Бриске И.Э., год издания 2013 г., Москва.