

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных  
предметов» городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 3  
« 4 » ноября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МКОУ «СОШ № 6»  
г.о. Нальчик  
А.Л. Текуев  
Приказ № 101 от « 13 » 11 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГЕЛИОС»**

**Направленность:** художественная  
**Адресат программы:** обучающиеся 10-17 лет  
**Срок освоения программы:** 3 года (432 ч.)  
**Уровень:** базовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Форма обучения:** очная  
**Составитель программы:**  
Долбина Наталья Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

Нальчик, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**1.1. Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гелиос» имеет художественную направленность.

**1.2. Уровень программы:** базовый.

**1.3. Актуальность программы.**

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает всё большую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Обучение бальному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, бальный танец способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, даёт импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Кроме того, занятия бальными танцами позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения бальных танцев. 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 людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Процесс овладения танцором основами актерского мастерства представляет собой, по существу, совершенствование механизмов сознательной нервно-психической регуляции, приспособление функций организма и действий танцующего к нормам современного спортивного бального танца. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению.



Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Группа 1-го года обучения (школа) формируется из 15-17 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю и длятся 2 часа.

Первый год обучения включает в себя выявление интереса к бальным танцам, развитие физической подготовки, изучение базовых шагов.

Группа 2-го года обучения (студия) состоит из 17-20 человек (занятия 2 раза в неделю по 2 часа). Второй год обучения предполагает постановку детей в произвольные пары; на 3-м году танцевальные пары становятся постоянными. В настоящее время бальные танцы можно исполнять и сольно. В этой группе внимание акцентируется на технике исполнения европейской и латиноамериканской программ бальных танцев, повышение интереса к концертной деятельности.

Группа 3-го года обучения (ансамбль) состоит из 25-30 человек и занимается 2 раза в неделю по 2 часа. Из активных учащихся создается коллектив для осуществления концертной деятельности. Акцент в этой группе – на совершенствование исполнительского и актерского мастерства.

В соответствии с Положением Федерации Танцевального Спорта России «О допустимых фигурах в спортивных бальных танцах» в программе используется Европейская и Латиноамериканская программы бальных танцев «Е» и «Д» класса. Европейскую программу бальных танцев еще называют «Стандартной». Она включает в себя: Медленный вальс, Венский вальс, Танго и Квикстеп. Латиноамериканская программа бальных танцев включает в себя: Ча-ча-ча, Самба, Румба и Джайв.

Содержание программы весьма многопланово. Наряду с европейскими и латиноамериканскими, она включает в себя отечественные, а также историко-бытовые и современные массовые танцы.

Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, от простого к сложному, накладывая новые технические приёмы на уже освоенные ранее движения, постепенно их усложняя. Также учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Преподаватель имеет возможность регулировать осуществление программных требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Каждое предлагаемое движение изучается по алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения в базовом виде;
- в) работа над движением в комбинации.



Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Данная программа осуществляется по принципу: *движения – комбинации – фигуры – танец*. Также используется метод усложнения.

*Метод усложнения* - так называется логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения;
- изменение ритма движения;
- изменение направления движения.

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов и приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся каждого конкретного коллектива, вносят коррективы в работу. Поэтому творческий подход педагога к каждому определённому коллективу обучающихся как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения учащимися программы.

Наибольшую сложность представляет работа с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденный материал. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании используются такие приёмы, которые делают урок интересным, концентрируют внимание обучающихся. Однако занимательное надо умело сочетать с малоинтересным, но необходимым, находить правильное соотношение между занимательным и серьёзным в обучении.

#### **1.5. Адресат программы: 10-17 лет.**

#### **1.6. Объем и сроки реализации программы: 3 года, 432 ч.**

#### **1.7. Формы обучения и режим занятий**

*Форма обучения* – очная.

Формы организации учебных занятий указаны в Разделе 4, п.4.2.

*Режим занятий:* Продолжительность одного занятия (1 академического часа) для детей среднего и старшего школьного возраста – 40-45 минут с обязательным перерывом между занятиями 10 минут.

#### **1.8. Цели и задачи**

##### **Цели программы:**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

##### **Задачи:**

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Предметные:**

- ознакомить обучающихся с разнообразием музыки и ее характера;
- ознакомить с позициями рук и ног в хореографии;
- научить двигаться в стиле современного танца;
- ознакомить с основными элементами «Ча-ча-ча»;
- ознакомить с основными элементами «Медленный вальс»;
- разучить танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;
- научить необходимым двигательным и техническим навыкам, манерному исполнению бальных танцев.

#### **Метапредметные:**

- расширить кругозор обучающихся в области танцевального искусства;
- физически подготовить к исполнению элементов бальных танцев;
- развить физические качества и специальные навыки: координацию, выносливость, гибкость;
- сформировать мышечный корсет и осанку.

#### **Личностные задачи:**

- научить качественно и осознанно выполнять требования педагога;
- обучить правилам поведения в учреждении;
- научить культуре общения и поведения в социуме;
- оказать влияние на формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи второго года обучения:**

#### **Предметные:**

- ознакомить с вариантами музыкального сопровождения;
- научить применять мимику и жесты в танце;
- приобщить обучающихся к последовательным танцам – прогулкам;
- ознакомить с основными элементами Медленного вальса, Венского вальса и Квикстепа;
- ознакомить с основными элементами Ча-ча-ча, Самбы и Джайва;
- разучить танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;
- ознакомить с требованиями к имиджу.



### **Метапредметные:**

- физически подготовить к исполнению элементов бальных танцев;
- подготовить к участию в турнирах согласно правилам Федерации танцевального спорта.

### **Личностные:**

- научить помогать друг другу, уметь прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем;
- научить преодолевать сценическое волнение.

### **Задачи третьего года обучения:**

#### **Предметные:**

- научить определять художественный образ в музыкальном отображении;
- ознакомить с основными элементами Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа и Танго;
- ознакомить с основными элементами Ча-ча-ча, Самбы, Джайва и Румбы;
- разучить танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;
- повысить качество исполнения элементов.

#### **Метапредметные задачи:**

- физически подготовить к исполнению элементов бальных танцев;
- развить умение вживаться в художественный образ;
- подготовить к участию в турнирах согласно правилам Федерации танцевального спорта.

#### **Личностные:**

- развить чувство коллективизма;
- научить помогать друг другу, уметь прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем;
- воспитать личность, способной к сознательному, систематическому труду, к самостоятельной работе в любой, выбранной в дальнейшем, профессиональной деятельности.

### **1.9. Планируемые результаты**

Программа предусматривает приобщение обучающегося к общественно значимым ценностям, развитие его эмоционально-волевой сферы, создание условий для саморазвития, самореализации и самовыражения.

## **Результаты 1 года обучения**

### **Предметные:**

#### **обучающийся знает:**

- разнообразие музыки и ее характера;
- позиции рук и ног в хореографии;
- движения в стиле современного танца;
- основные элементы «Ча-ча-ча»;
- основные элементы «Медленного вальса»;

#### **умеет:**

- представлять танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;
- исполнять бальные танцы.

### ***Метапредметные результаты:***

- обучающийся имеет расширенный кругозор в области танцевального искусства;
- физически подготовлен к исполнению элементов бальных танцев;
- развиты физические качества и специальные навыки: координация, выносливость, гибкость;
- сформирован мышечный корсет и осанка.

### ***Личностные результаты:***

- умеет качественно и осознанно выполнять требования педагога.
- обучен правилам поведения в учреждении;
- знает культуру общения и поведения в социуме;
- сформированы навыки здорового образа жизни.

## **Результаты второго года обучения:**

### **Предметные:**

#### **обучающийся знает:**

- варианты музыкального сопровождения;
- основные элементы Медленного вальса, Венского вальса и Квикстепа;
- основные элементы Ча-ча-ча, Самбы и Джайва;
- танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;

#### **умеет:**

- применять мимику и жесты в танце;
- применять требованиями к имиджу в подборе костюма для определенного танца.

### ***Метапредметные результаты:***



- подготовлен к исполнению элементов бальных танцев;
- подготовлен к участию в турнирах согласно правилам Федерации танцевального спорта.

***Личностные результаты:***

- умеет помогать друг другу, умеет прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем;
- умеет преодолевать сценическое волнение.

**Результаты третьего года обучения:**

**Предметные:**

**обучающийся знает:**

- основные элементы Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа и Танго;
- основные элементы Ча-ча-ча, Самбы, Джайва и Румбы;
- танцевальные композиции с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе;

**умеет:**

- определять художественный образ в музыкальном отображении;
- повысить качество исполнения элементов.

***Метапредметные результаты:***

- физически подготовлен к исполнению элементов бальных танцев;
- развито умение вживаться в художественный образ;
- подготовлен к участию в турнирах согласно правилам Федерации танцевального спорта.

***Личностные:***

- развито чувство коллективизма;
- научились помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебно-тематический план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гелиос»  
1-го года обучения (школа)**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	опрос
2.	Музыка и её характер	4	3	1	опрос
3.	Музыкально-ритмическая подготовка	8	-	8	наблюдение, оценка исполнения
4.	Основные элементы классического экзерсиса	4	1	3	наблюдение, индивид. рекомендации
5.	Основные элементы современного танца	8	2	6	наблюдение, индивид. рекомендации
6.	Основные элементы: «Ча-ча-ча»	54	8	46	наблюдение, оценка исполнения
7.	Основные элементы: «Медленный вальс»	54	8	46	оценка исполнения, индивид. рекомендации
8.	Танцевальные композиции	10	1	9	отчетный концерт, турнир
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

## 2.2. Содержание разделов учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гелиос» 1-го года обучения (школа)

### Тема 1: Введение.

**Теория:** Знакомство с детьми, расстановка их в танцевальном зале. Правила поведения на занятиях и переменах. Изучение приветствия между педагогом и учениками. Требования к внешнему виду, форме одежды и обуви.

**Формы контроля:** опрос.

### Тема 2: Музыка и её характер.

**Теория:** Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2/4; 4/4; 3/4; 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

**Практика:** Прослушивание мелодий. Определение размера. Определение долей и акцентов с помощью хлопков.

**Формы контроля:** опрос.



### **Тема 3: Музыкально-ритмическая подготовка.**

**Теория:** Постепенный разогрев мышц: шея, корпус, руки, бедра, стопа.

**Практика:** Изучение простых движений, исполняемых в такт музыки: наклоны и повороты головы, наклоны и прогибы корпуса, круговые движения плеч, движения бедер – в виде «маятника», «восьмерки», «круг», ходьба на месте, подъем на полупальцы, перенос веса с полупальцев на пятки. Прыжки на месте – на двух ногах, на одной ноге; бег на месте. Броски (махи) ног, повороты вправо и влево.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Тема 4. Основные элементы классического экзерсиса.**

**Теория:** Классические позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III.

**Практика:** Последовательное исполнение позиций рук под музыку. Простейшие упражнения у хореографического станка: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд-батман. Прыжки с разных позиций ног.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

### **Тема 5. Основные элементы современного танца.**

**Теория:** Стилль диско, хип-хоп.

**Практика:** Ориентирование на четкие движения под музыку, на участие в танцевальных флешмобах. Ритмичные движения, состоящие из шагов, хлопков, взмахов рук, поворотов, собранные в единую связку, похожую на танец, исполняется всей группой учащихся одновременно и синхронно.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

### **Тема 6: Основные элементы: «Ча-ча-ча».**

**Теория:** Музыка, ритм, счет танца ча-ча-ча. Виды основного шага. Базовая связка из основных элементов.

**Практика:** Постановка корпуса, работа бедер и ног. Исполнение основного шага на месте, с продвижением вперед и назад. Исполнение основных элементов: Нью-Йорк, обратный Нью-Йорк, Алемана, Турецкое полотенце, Квадрат. Исполнение базовой связки.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Тема 7: Основные элементы: «Медленный вальс».**

**Теория:** Музыка, ритм, счет танца медленный вальс. Базовая связка из основных элементов.

**Практика:** Постановка корпуса, головы, рук и ног. Исполнение основных элементов: малый квадрат, большой квадрат, правый поворот, левый поворот, качели. Исполнение базовой связки.

**Формы контроля:** оценка исполнения, индивидуальные рекомендации.

**Тема 8: Танцевальные композиции.**

**Теория:** Танцевальные номера с определенной тематикой, представленные на отчетном концерте, конкурсе.

**Практика:** Отработка изученного материала для реализации приобретенных знаний и умений на сцене.

**Формы контроля:** оценка исполнения репертуара на отчетном концерте, турнире.

**2.3. Учебно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гелиос»  
2-го года обучения (студия)**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Музыкальное сопровождение танца	4	3	1	опрос
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	8	-	8	наблюдение, оценка исполнения
3.	Основы актерского мастерства	4	2	2	наблюдение, индивид. рекомендации
4.	Последовательные танцы	8	2	6	наблюдение, индивид. рекомендации
5.	Взаимоотношения партнеров в танце	4	-	4	индивид. рекомендации
6.	Европейская программа бальных танцев «Е» класса	38	7	31	наблюдение, оценка исполнения
7.	Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класса	38	8	30	оценка исполнения, индивид. рекомендации
8.	Танцевальные композиции	20	2	18	отчетный



					концерт, турнир
9.	Турнирная программа	20	4	16	турнир, конкурс
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

**2.4. Содержание разделов учебно-тематического плана  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Гелиос»  
2-го года обучения (студия)**

**Тема 1: Музыкальное сопровождение танца.**

**Теория:** Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиоаппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

**Практика:** Прослушивание мелодий. Определение музыкального сопровождения. Определение долей и акцентов с помощью хлопков.

**Формы контроля:** опрос.

**Тема 2: Музыкально-ритмическая подготовка.**

**Теория:** Постепенный разогрев мышц: шея, корпус, руки, бедра, стопа.

**Практика:** наклоны и повороты головы, наклоны и прогибы корпуса, круговые движения плеч, движения бедер – в виде «маятника», «восьмерки», «круг», ходьба на месте, подъем на полупальцы, перенос веса с полупальцев на пятки. Прыжки на месте – на двух ногах, на одной ноге; бег на месте. Броски (махи) ног, повороты вправо и влево.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Тема 3: Основы актерского мастерства.**

**Теория:** Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

**Практика:** Просмотр видеоматериала на заданную тему. Применение эмоциональности, мимики и жестов в танце.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

**Тема 4: Последовательные танцы.**

**Теория:** Последовательные танцы - прогулки в парах: «Фигурный вальс», «Сальса», «Бачата». История возникновения танца. Танцевальные фигуры, связки и композиции.

**Практика:** Разучивание основных элементов Фигурного вальса – баланс боковое, баланс вперед и назад, правый поворот. Разучивание основных элементов Сальсы – основной шаг вперед и назад, основной боковой шаг, кубинский шаг, женский поворот, мужской поворот.

Разучивание основных элементов Бачаты – боковой шаг, основной шаг вперед и назад, основной шаг на месте, правый поворот, левый поворот.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

#### **Тема 5: Взаимоотношения партнеров в танце.**

**Теория:** Ролевое взаимоотношение «кавалера» и «дамы». Активная и пассивная позиции в паре. Методика вождения в паре.

**Практика:** Упражнения на упор в руках. Правильная постановка «рамки» в паре. Контакт в паре.

**Формы контроля:** индивидуальные рекомендации.

#### **Тема 6: Европейская программа бальных танцев «Е» класса.**

##### **Раздел 1: Европейская программа бальных танцев «Е» класса.**

**Теория:** Европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп (в такой последовательности они и проучиваются) – музыка, ритм, характер.

**Практика:** Прослушивание мелодий, определение ритма и характера танца.

**Формы контроля:** опрос, самооценка.

##### **Раздел 2: Европейская программа – медленный вальс.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: левый поворот, выход в лок, шассе, правый поворот, правая перемена.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

##### **Раздел 3: Европейская программа – медленный вальс.**

**Теория:** Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: правый поворот, спин-поворот, плетение в променаде, тройной проходящий шаг, шаг-лок.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

##### **Раздел 4: Европейская программа – медленный вальс.**

**Теория:** Комплекс из упражнений 1 и 2.

**Практика:** Отработка объединенной связки. Работа над корпусом, головой и шагами.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

##### **Раздел 5: Европейская программа – венский вальс.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Е» класса.



**Практика:** Разучивание основных элементов: правый поворот, правая перемена, левый поворот, левая перемена.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Раздел 6: Европейская программа – квикстеп (быстрый фокстрот).**

**Теория:** История танца. Стилль исполнения. Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: правый поворот, спин-поворот, променадное шассе, плетение, типсси, шаг-лок.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Раздел 7: Европейская программа – квикстеп (быстрый фокстрот).**

**Теория:** Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: правый поворот, тройной проходящий шаг, бегущее окончание, двойной лок.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Раздел 8: Европейская программа – квикстеп (быстрый фокстрот).**

**Теория:** Комплекс из упражнений 1 и 2.

**Практика:** Отработка объединенной связки. Работа над корпусом, головой и шагами.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Тема 7: Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класса.**

**Раздел 1:** Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класса.

**Теория:** Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв (в такой последовательности они и проучиваются) – музыка, ритм, характер.

**Практика:** Прослушивание мелодий, определение ритма и характера танца.

**Формы контроля:** опрос, взаимооценка.

**Раздел 2: Латиноамериканская программа – самба.**

**Теория:** История танца. Стилль исполнения. Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: виск, самбо-ход, батафога, вольта, виск в повороте, лок-степ, мамба.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

**Раздел 3: Латиноамериканская программа – ча-ча-ча.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Восемь видов исполнения шассе танца ча-ча-ча.

**Практика:** Разучивание разновидностей шассе: на месте, вперед и назад (лок-степ), боковое шассе, хип-твист, ронд-шассе, слип-шассе, убегающее шассе.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

#### **Раздел 4: Латиноамериканская программа – ча-ча-ча.**

**Теория:** Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: Нью-Йорк, «Капелька», поворот-шассе, турецкое полотенце, мамба, укол, выход в веер.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

#### **Раздел 5: Латиноамериканская программа – джайв.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Е» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: основной шаг (шассе и ключ), разворот на 180°, разворот на 360°, кик вперед и в сторону.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

#### **Тема 8: Танцевальные композиции.**

**Теория:** Танцевальные композиции с применением изученного материала в европейской и латиноамериканской программах. Выбор музыкального сопровождения.

**Практика:** Разбор рисунка определенного танца, отработка четкости исполнения, ровности линий, синхронности.

**Формы контроля:** оценка исполнения репертуара на отчетном концерте, турнире.

#### **Тема 9: Турнирная программа.**

**Теория:** Знакомство с правилами участия в конкурсах. Турнирная одежда и обувь.

**Практика:** Четкое исполнение ранее изученных элементов, согласно регламенту турниров и конкурсов.

**Формы контроля:** турнир, конкурс.

### **2.5. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гелиос» 3 года обучения (ансамбль)**



№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	опрос
2.	Музыкальное отображение	3	2	1	опрос
3.	Музыкально-ритмическая подготовка	4	-	4	наблюдение, оценка исполнения
4.	Актерское мастерство и имидж танцоров	4	2	2	наблюдение, индивид. рекомендации
5.	Постановка пар в ансамбле	4	2	2	наблюдение, индивид. рекомендации
6.	Взаимоотношения партнеров в паре	4	1	3	индивид. рекомендации
7.	Европейская программа бальных танцев «Д» класса	40	8	32	наблюдение, оценка исполнения
8.	Латиноамериканская программа бальных танцев «Д» класса	40	10	30	оценка исполнения, индивид. рекомендации
9.	Танцевальные композиции	20	2	18	отчетный концерт, турнир
10	Турнирная программа	20	4	16	турнир, конкурс
11	Опыт других танцевальных коллективов.	4	4	-	обсуждение, диспут
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

**2.6. Содержание разделов учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гелиос» 3-го года обучения (ансамбль)**

**Тема 1: Введение.**

**Теория:** Особенности занятий 3 года обучения. Планы концертной деятельности.

**Формы контроля:** опрос.

## **Тема 2: Музыкальное отображение.**

**Теория:** Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс - вихревой, быстрый; танго - страстный, порывистый; ча-ча-ча - спортивный, задорный, игривый; румба - лиричный, нежный; джайв - веселый, игровой и т.д.

**Практика:** Прослушивание мелодий, определение танца, определение художественного образа.

**Формы контроля:** опрос.

## **Тема 3: Музыкально-ритмическая подготовка.**

**Практика:** Постепенный разогрев мышц: шея, корпус, руки, бедра, стопа. Овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координации движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Упражнения, помогающие учащимся приобрести выразительность и красоту в движениях, а также психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

## **Тема 4: Актерское мастерство и имидж танцоров.**

**Теория:** Определенный художественный образ в танце. Основы сценического движения. Имидж в ансамбле.

**Практика:** Исполнение танца с определенным художественным образом (самовыражение). Ориентирование на сцене.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

## **Тема 5: Постановка пар в ансамбле.**

**Теория:** Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

**Практика:** Исполнение изученных ранее связок синхронно, в определенной расстановке по залу.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

## **Тема 6: Взаимоотношения партнеров в паре.**

**Теория:** Основы вождения в паре. Пассивная позиция. Активная позиция.

**Практика:** Упражнения на взаимодействие в паре. Отработка связок в контакте.

**Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные рекомендации.

## **Тема 7: Европейская программа бальных танцев «Д» класса.**

**Раздел 1:** Европейская программа бальных танцев «Д» класса.



**Теория:** Европейская программа – медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп (в такой последовательности они и проучиваются) – музыка, ритм, характер.

**Практика:** Прослушивание мелодий, определение ритма и характера танца.

**Формы контроля:** опрос, взаимооценка.

## **Раздел 2: Европейская программа – медленный вальс.**

**Теория:** История танца. Стилль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 3: правый поворот, спин-поворот, синкопированные локи, каблучный поворот (у партнерши), променадное шассе, поза с выбросом ноги у партнерши, флекер, променадное плетение, левый поворот.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

## **Раздел 3: Европейская программа – медленный вальс.**

**Теория:** Комплекс - 1, 2 (ранее изученные) и 3 упражнений, как одна единая связка.

**Практика:** Отработка объединенной связки. Работа над корпусом, головой и шагами.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

## **Раздел 4: Европейская программа – танго.**

**Теория:** История танца. Стилль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов: основной медленный шаг, основной быстрый шаг, перекрестный шаг.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

## **Раздел 5: Европейская программа – танго.**

**Теория:** Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: фор-степ, медленный шаг с выходом в два плана, кик ногой у партнерши, закрытая позиция, левый поворот.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

## **Раздел 6: Европейская программа – танго.**

**Теория:** Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: звено, «Охота», поза с прогибом у партнерши, локи, обоюдный бросок ногой, закрытая позиция, левый поворот.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 7: Европейская программа – танго.**

**Теория:** Объединение 1 и 2 упражнений в одну единую связку.

**Практика:** Отработка объединенной связки. Работа над корпусом, головой и шагами.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 8: Европейская программа – венский вальс.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов: правый поворот, правая перемена, левый поворот, левая перемена, пивоты.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 9: Европейская программа – квикстеп (быстрый фокстрот).**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 3: прыжки, дорожки, лок-степы, броски в прыжках.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 10: Европейская программа – квикстеп (быстрый фокстрот).**

**Теория:** Комплекс 1, 2 (ранее изученные) и 3 упражнений, как одна единая связка.

**Практика:** Отработка объединенной связки. Работа над корпусом, головой и шагами.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Тема 8: Латиноамериканская программа бальных танцев «Д» класса.**

**Раздел 1:** Латиноамериканская программа бальных танцев «Д» класса.

**Теория:** Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, джайв (в такой последовательности они и проучиваются) – музыка, ритм, характер.

**Практика:** Прослушивание мелодий, определение ритма и характера танца.

**Формы контроля:** опрос, взаимооценка.

### **Раздел 2: Латиноамериканская программа – самба.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: виск в повороте, самбо-ход в трех вариантах, батафога, вольта в повороте, картаджака, бразильские бедра, мамба.



**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 3: Латиноамериканская программа – ча-ча-ча.**

**Теория:** Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: Нью-Йорк с вариациями в руках, меренга, «Волчок», турецкое полотенце, мамба, укол, выход в веер.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 4: Латиноамериканская программа – румба.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 1: основной шаг, алемана, Нью-Йорк, обратный Нью-Йорк, бейзик.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Раздел 5: Латиноамериканская программа – джайв.**

**Теория:** История танца. Стиль исполнения. Основные элементы для «Д» класса.

**Практика:** Разучивание основных элементов, из которых состоит упражнение 2: основной шаг (шассе и ключ), разворот на 180°, разворот на 360°, кик вперед и в сторону. Все элементы в более сложной вариации, чем в упражнении 1.

**Формы контроля:** наблюдение, оценка исполнения.

### **Тема 9: Танцевальные композиции.**

**Теория:** Постановка танцевальных номеров с применением изученного материала в европейской и латиноамериканской программах. Выбор музыкального сопровождения.

**Практика:** Разбор рисунка определенного танца, отработка четкости исполнения, ровности линий, синхронности. Реализация приобретенных знаний и умений на сцене.

**Формы контроля:** оценка исполнения репертуара на отчетном концерте, турнире.

### **Тема 10: Турнирная программа.**

**Теория:** Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов, сложности соревновательной борьбы. Требования к имиджу: костюм, прическа, макияж и т.д.

**Практика:** Четкое исполнение ранее изученных элементов, согласно регламенту турниров и конкурсов.

**Формы контроля:** турнир, конкурс.

## **Тема 11: Опыт других танцевальных коллективов.**

**Практика:** Обсуждение просмотренного видеоматериала. Обмен впечатлениями.

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **3.1. Формы аттестации и виды контроля**

Формы, порядок и периодичность аттестации обучающихся определяются педагогом самостоятельно.

##### ***Виды контроля:***

*Промежуточный контроль* (подведение промежуточных итогов). Проводится в форме контрольного занятия либо открытого занятия.

*Итоговый контроль* (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

Диагностика охватывает предметные, метапредметные и личностные результаты (самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание) и качество исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения;
- техничность исполнения;
- синхронность исполнения;
- линия и пластика;
- артистизм исполнения;
- культура артиста.

#### **3.2. Средства контроля**

Материалы по диагностике помогают не только фиксировать и отслеживать результаты обучения и продвижения обучающихся, но и предъявлять к участникам образовательной деятельности единые требования.

##### ***Формы диагностики:***

• компетентностное профессиональное педагогическое наблюдение;

- анкетирование;
- опрос;
- выступление, концерт;
- оценка качества танцевального номера по критериям;
- упражнения, контрольное задание,
- тест;



- само- и взаимооценка.

**Критерии отслеживания результатов:**

1. Концентрация внимания (на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения).
2. Коммуникативность.
3. Двигательные навыки, координация.
4. Профессиональные физические данные (осанка, выворотность ног, гибкость тела, прыжок, устойчивость, артистичность и эмоциональность).
5. Выполнение простых танцевальных шагов и фигур.

Уровни освоения	Критерии оценки качества освоения образовательной программы				
	Концентрация внимания	Коммуникативность	Двигательные навыки, координация	Профессиональные физические данные	Выполнение простых танцевальных шагов и фигур
<b>Высокий уровень</b>	Навык развит хорошо, четко выражен, владение им проявляется стабильно на разном уровне сложности освоения программы				
<b>Средний уровень</b>	Навык выражен нечетко, владение им проявляется эпизодически				
<b>Низкий уровень</b>	Навыком не владеет, самый незначительный результат требует больших эмоциональных и временных затрат				

**Сроки проведения:**

- декабрь - промежуточная диагностика и контроль;
- май - итоговая диагностика и контроль.

**4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программ	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	38	144	2 раза в

					неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	38	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	38	144	2 раза в неделю по 2 часа
<b>Продолжительность каникул</b>		С 1 ноября по 7 ноября текущего года			
		С 31 декабря по 8 января текущего года			
		С 25 марта по 1 апреля текущего года			
		С 1 июня по 31 августа текущего года			

## 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

### 4.2.1. Формы обучения

Содержание программы включает в себя занятия разных типов, на которых решаются предметные, творческие и воспитательные задачи. Форма проведения занятий варьируется, в рамках одного занятия сочетаются разные **виды деятельности:**

- индивидуальная;
- групповая;
- работа в парах;
- фронтальная;
- индивидуально-групповая;
- работа по подгруппам (по звеньям).

На теоретических занятиях применяются методы, способствующие первичному усвоению учебного материала:

- систематизация знаний;
- глубокое изучение предмета;
- пошаговое освоение учебного материала;
- использование материала всех предыдущих разделов.

На практических занятиях применяются методы, способствующие закреплению и совершенствованию приобретенных знаний: упражнения, практические занятия. Степень самостоятельности при выполнении практических занятий постепенно повышается. При проведении занятий так же используются демонстрационные и обучающие программы, раздаточный (дидактический) материал.

Используются следующие **формы** занятий:

1. *По количеству детей:* групповые, коллективные.
2. *По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:* круглый стол, беседа, мастер-класс, соревнование, викторина,



«мозговой штурм», встреча с интересными людьми, наблюдение, студия, выставка, открытое занятие, гостиная, посиделки, творческий отчет, диспут, дискуссия, обсуждение, тренинг, занятие-игра, праздник, защита проектов, практическое занятие, представление, презентация, игра сюжетно-ролевая, игровая программа, экскурсия, КВН, размышление, конкурс, эксперимент, консультация.

3. *По дидактической цели:* вводное занятие; занятие по углублению знаний; практическое занятие; занятие по контролю знаний, умений и навыков; комбинированные формы занятий.

#### ***Типы занятий:***

Основными типами занятий по программе являются:

- теоретический;
- практический;
- контрольный.

Педагогическая деятельность в группах проводится с учётом возрастных особенностей детей.

#### ***4.2.2. Методы организации учебно-воспитательного процесса и используемые технологии***

Для реализации задач и содержания программы используется ряд основных методов и приёмов:

- **информационно-познавательные** – беседы, просмотр;
- **практические** – демонстрация способов действий педагогом, воспроизведение действий обучающимися;
- **творческие** – импровизация;
- **игровые** – дидактические игры, импровизации;
- **индивидуальные, групповые, коллективные** приемы работы;

#### ***Используемые педагогические технологии***

В работе используются различные **педагогические технологии**: технология индивидуального обучения (адаптивная), технология выявления и развития творческих способностей, технологии личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

#### **4.3. Материально-технические условия реализации программы:**

- занятия проводятся в актовом зале школы;
- перечень технических средств обучения: портативная колонка;
- репетиционная форма, обувь;
- конкурсные, концертные костюмы, обувь.

#### **4.4. Кадровое обеспечение программы**

Программа ансамбль спортивного бального танца «Гелиос» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим

профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **4.5. Учебно-информационное обеспечение программы**

##### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ 3. "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24 апреля 2014 года N 23-РЗ «Об образовании» с изменениями от 12 октября 2020 г.
4. Государственной программы Кабардино-Балкарской Республики "Развитие образования в Кабардино-Балкарской Республике", Утверждена постановлением Правительства Кабардино-Балкарской Республики от 22 апреля 2020 г. N 86-ПП.
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р.
8. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
10. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения 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" (Зарегистрирован 19.03.2020 № 57788).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

14. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

16. Приказ Минобрнауки КБР № 778 от 17.08.2015 г. «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

17. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ/ ГБОУ ДПО «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» Минпросвещения КБР. - Нальчик, 2021г.

18. Приказ Министерства просвещения, науки и по делам молодежи от 19 июля 2021 г. № 22/679 «Об утверждении Концепции воспитания и социализации обучающихся Кабардино-Балкарской Республике на 2021-2025 годы».

### ***Литература для педагога:***

1. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
2. Регациони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регациони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).
3. Регациони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регациони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. - (Учимся танцевать).
4. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.
5. Положение Федерации Танцевального Спорта России «О допустимых фигурах в спортивных бальных танцах»
6. П. Баттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Баттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001.
7. У. Лерд, Техника латиноамериканских танцев. Ч. I. [Текст]: Метод. пособ. / У. Лерд. - М.: Артист, 2003. – 180 с.
8. У. Лерд, Техника латиноамериканских танцев Ч. II. [Текст]: Метод. пособ. / У. Лерд. - М.: Артист, 2003. – 180 с.
9. Видеоматериалы с чемпионатов России и Европы.

### ***Литература для обучающихся и их родителей (законных представителей):***

1. Литература по разделу «История танцевальной культуры».
2. Учебные пособия В.М.Строганова «Современный бальный танец».
3. Перечень видеоматериалов конкурсов Южного Федерального округа.

### ***Перечень информационно-методического обеспечения:***

1. Адреса сайтов в Интернете: AST-dance.ru, Астраханский танцевальный портал, YouTube, официальный сайт ФТСАРР, В Контакте, Facebook, Ballroom Dancing.
2. Адрес электронной почты педагога: [n\\_dolbina@mail.ru](mailto:n_dolbina@mail.ru)