

**Программа занятий группы
«Школьный вальс»**

Возраст детей: от 8 лет
Срок реализации программы: 1 года

Авторы-составители:
Поклонцев Пётр Давидович
Муштуков Евгений Леонидович
Аникиев Алексей Владимирович
Муштуков Дмитрий Сергеевич
Ковалев Олег Сергеевич
Ручка Денис Игоревич

1. Пояснительная записка

Танец как своеобразный язык, выражающий специфическими средствами радость и восторг, печаль и боль, и множество других чувств, возник, по всей вероятности, вслед за простыми жестами, движениями, возможно даже раньше слова. С тех пор танец неизменно сопровождает человека. Без него не обходились в первых поселениях далеких наших предков, на народных праздниках и даже во время военных походов.

Танец - особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее.

Направленность программы

ПРОГРАММА «Я ТАНЦЕВАТЬ ХОЧУ», РЕАЛИЗУЕМАЯ В ТСЦ «КАЛИНИНСКИЙ» ИМЕЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей ритмики, спортивного и массового бального танца – авторов уникальных методик.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец. Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка – это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения – тело, которое «примиряло» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень

раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыка и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с развитием ритмики и спортивного танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, в специфичности условий спортивного танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека, совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Музыка занимает первое место в эмоциональных и эстетических пристрастиях. Музыка - психофизический стимулятор – оказывает психофизиологическое воздействие. Дети, занимающиеся ритмикой и танцами, испытывают выражаемые в музыке чувства радости и приподнятого настроения. Умение слушать и понимать язык музыки, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - этому учит ритмика. Музыка - ритмическая основа танца. Танец дает жизненную активность, влияет на повседневное настроение, способствует общению людей между собой. Танец сочетает в себе музыкальность, пластичность, физическое, художественно-эстетическое развитие. Искривление фигур, косолапость, слабая координация – успешно исправляются при систематических занятиях танцами. Дефицит положительных эмоций, стресс, низкий уровень активности – все восполняют занятия ритмикой танцевальным спортом. Занятия ритмикой соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Ритмика тренирует опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Ритмика даёт заряд бодрости и положительной энергии, формирует правильную осанку, телосложение, развивают координацию движений, гибкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и тела.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности ребенка посредством занятий ритмикой и танцем, обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Основные задачи.

Образовательные:

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

Развивающие:

Развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

Развитие координации.

Развитие музыкальности.

Развитие артистизма.

Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Воспитание культуры поведения. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Принципы построения программы.

Данная программа рассчитана на год обучения.

Программа создает условия для формирования первоначальных навыков танцевальной культуры, развитие танцевальных способностей (чувство ритма, музыкальный слух, координация, правильная осанка, гибкость). Занятия ритмикой призваны укреплять здоровье и способствовать развитию всего организма, создает условия для совершенствования танцевальных исполнительских навыков, углубления знаний музыкальной грамотности, истории и географии танца, способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является **общекультурной**.

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Я танцевать хочу» от 8 лет:

Особенность танца как специфического вида спортивной и творческой деятельности позволяет организовывать занятия в возрастной группе - дети от 8 лет

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	15 человек	3	6	216

Условия набора:

Набор детей в группу «Я танцевать хочу» осуществляется по желанию ребенка и его родителей, при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья, прошедших подготовку от одного года.

Форма организации занятий.

Сочетание групповых и индивидуальных занятий. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети *должны освоить*:

- Опыт общения
- Опыт творческой деятельности
- Иммунитет против негативных социальных явлений

Будут знать:

- Движения простейших танцев
- Ориентироваться в основах музыкальной грамоты (ритм, размер, темп)
- Основы общей и специальной физической подготовкой
- Танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур)
- Этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- Правила мышечного разогрева и психологической настройки

Они будут уметь:

- Оценивать правильность исполнения танцев
- Исполнять танцевальную программу различных танцев (диско, игровых, сюжетных)
- «Слушать музыку»

Дети овладеют навыками:

- Психологической концентрации
- Мышечного напряжения и расслабления
- Танцевальной координации
- Общения в детском коллективе

Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:

- открытые уроки
- показательные выступления

Формы подведения итогов.

- Участие в конкурсах
- Участие в концертах

2. Освоение программы.

Учебные упражнения и учебные танцевальные группы, изучаемые в процессе освоения программы «Я танцевать хочу».

Медленный вальс

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Подъемы и снижения на двух ногах
2.	Два маленьких квадрата, один большой с ПН
3.	Два маленьких квадрата, один большой с ЛН
4.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
5.	Упражнения №2, 3 в паре
6.	Правый поворот, перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН (от стены к стене)
	Учебные группы
0.	№-3 (по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Два маленьких квадрата Перемен с ПН, один Правый поворот по квадрату
1.	№-4,5,6 Правый поворот, перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН (По кругу)
2.	№-5,6 Правый спин поворот, Левый поворот шаги 4-6, Поступательное шассе вправо, Наружная перемена
3.	№-6 Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП

Венский Вальс

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Шаг-баланс вперед ПН, назад ЛН на каждый такт
2.	4 такта Шаг-баланс, 4 такта Правый поворот
3.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
3.	Правый поворот (от стены к стене)
	Учебные группы
1.	№-6 Правый поворот

Квикстеп*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Прыжки на 2 ногах, ПР на спине, ЛР на животе
2.	Типпл шассе вправо, влево
3.	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
4.	Упражнение № 2, 3 в паре, ладонь в ладонь
5.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
6.	Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе (от стены к стене)
Учебные группы	
0.	№-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Два шага сЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
1.	№-4,5 6 Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе, Лок стэп вперед
2.	№-5,6 Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый шассе поворот, Лок стэп вперед
3.	№-6 Правый спин поворот, Поступательное шассе, Лок стэп вперед

Самба*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Ритм баунс на 2 ногах, на каждой ноге по 4 такта раза, по 2 раза
2.	Основное движение с ЛН, Виск, Самбе ход на месте, Виск
3.	Вольта Поворот влево и вправо
4.	По одному от стены до стены: Крисс кросс Бота фога с ЛН (2р), Крисс кросс Вольта (4такта), то же с ПН
5.	Постановка в пару: 1. Стопы 6 позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит локоть по направлению к локтю в удаленную латиноамериканскую позицию 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
6.	Основное движение с ЛН (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой вправо на 3 Виске (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот П-Ши под рукой влево на 2, 4 Виске (4такта),
Учебные группы	
0.	№-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Основное движение с ЛН (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо
1.	№-4,5 Основное движение с ЛН по квадрату (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой вправо на 3 Виске (4такта), Ход Самбы в продвижении (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой влево на 2, 4 такте Виска (4такта) (по кругу)
2.	№-6 Основное движение с ЛН (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот

ом П-Ши под рукой вправо на 3 Виске (4такта), Ход Самбы в продвижении (4такта), Крисс кросс бота фога с ЛН (2р), Крисс кросс вольта (4такта), то же с ПН Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой влево на 2, 4 Виске (4такта),

Ча-ча-ча

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1. Раскачивание бедер
2. Шаги на месте, Тайм степ
3. Основное движение
4. Постановка в пару: <ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы б позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит локоть по направлению к локтю в удаленную латиноамериканскую позицию 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
5. Основное движение (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта),
Учебные группы
0. N-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Основное движение с ПН (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта)
1. N-4(в паре) Основное движение с ПН (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта)
2. N-5,6 Основное движение с Поворот ом П-Ши вправо (4такта), Нью-Йорк (4такта), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке, Три Ча-ча-ча, Поворот влево, Три Ча-ча-ча, Поворот вправо, Рука к руке

Джайв

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1. Раскачивание бедер
2. Шаги на месте, Шассе
3. Основное Движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
4. Постановка в пару: <ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы б позиция вес на подушечки 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПР ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит локоть по направлению к локтю в удаленную латиноамериканскую позицию 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР
5. Основное Движение
Учебные группы
0. N-3 Основное Движение с шагами назад, возврат с обеих сторон шассе
1. N-4 Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
2. N-5,6 Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение, Шаги в променаде, Смена мест справа налево, Смена мест слева на право, Перестроение

*Учебно-тематический план занятий по программе
«Я танцевать хочу»*

Неделя года	Занятие недели	Танец	Упражнения	
35	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Самба	Ход Самбы в продвижении	
		Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча	
		Джайв	Основное Движение	
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Самба	Ход Самбы в продвижении и Бота фога, Вольты от стены до стены	
	3	Квикстеп	Шаги и Типпл шассешассе по квадрату. Четвертные повороты от стены до стены	
		Ча-ча-ча	Лок стэп , повороты, вариация с Три ча-ча-ча, без Открытый Хип твист	
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена с ПН. Вариации танцев для конкурса N-3	
		Самба	4 такта Основное Движение, 4 такта Виск, 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск	
	36	1	Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение, 4 такта Нью-Йорк,, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке Все партия П-Ра
			Самба	Основное Движение, Виск, Ход Самбы
Джайв			Основное Движение	
Медленный вальс			Правый поворот, Перемена с ПН по квадрату, Левый поворот, Перемена с ЛН по квадрату	
	2	Квикстеп	По квадрату	
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена. От стены к стене	
	3	Квикстеп	Четвертные от стены к стене	
		Джайв.	Основное Движение. Разъединение, Бок о бок, Соединение	
		Самба	Основное Движение, Виск, Ход Самбы	
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп	
37	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четвертной поворот	
		Самба	Бота фога и вольта	
	2	Медленный вальс	Для конкурса Вариация N-3: Партия П-Ра Перемены и Правый поворот по квадрату с ПН	
		Ча-ча-ча	Партия П-Ра 4 такта Основное Движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке	
		Самба	Партия П-Ра 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск, 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск	
	3	Медленный вальс	Для конкурса N4: по кругу Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена. Отдельно, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Квикстеп	По кругу Четверть поворота вправо, Поступательное шассе. Отдельно, но свою партию	
		Самба	по кругу. Основное Движение без квадрата. 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	Каждый свою партию зеркально, но не в паре: 4 такта Основное Движение без Поворот 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. С поклоном до и после	
	38	1	Медленный вальс	Для конкурса N3:

			Партия П-Ра Перемены и Правый поворот по квадрату с ПН По кругу Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена. Отдельно, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Каждый свою партию зеркально, но не в паре: 4 такта Основное Движение без Поворот 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. С поклоном до и после	
	2	Джайв	Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение	
		Ча-ча-ча	Основное Движение. Нью-Йорк. Тайм степ, Рука к руке	
		Самба	Основное Движение, Виск Ход Самбы, Виск	
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четвертной поворот по кругу	
	39	1	Самба	Бота фога и Вольта
			Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча
Джайв			Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение	
2		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
3		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Ча-ча-ча	Повторение фигур Тайм степ и Основное движение	
		Самба	Основное движения, Ботафоги и вольты	
40		1	Ча-ча-ча	Лок стэп. Слип. Открытый Хип твист. Повороты. Три ча-ча-ча
	Джайв.		Основное Движение Разъединение, Бок о бок, Соединение	
	Самба		Основное Движение по кв. Виск с поворотом. Ход Самбы. Виски с поворотом	
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Джайв	Упражнения, Основное Движение	
		Самба	Упражнения	
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
	41	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
Квикстеп			Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
Джайв			Упражнения, Основное Движение, вариация	
Самба			Основное движения и отдельно Бота фога и Вольта	
2		Самба	По кругу. Основное Движение по квадрату, виски с пов, Ход Самбы в продвижении Ход Самбы на месте	
		Джайв	Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение	
3		Джайв.	Основное Движение. Разъединение, Бок о бок, Соединение	
		Ча-ча-ча	Основное Движение, Нью-Йорк, Тайм степ, Рука к руке	
		Самба	Основное Движение, Виск, Ход Самбы, Виск.	
42	1	Медленный вальс	Повторение к конкурсу: Правые Перемены и Повороты по квадрату для N3. По кругу для N5, По кругу для N5 Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Самба	На месте для N3. По кругу для N5 Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск. Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
		Джайв	Основное Движение	
	2	Медленный вальс.	Повторение к конкурсу: Правые Перемены и Повороты по квадрату для N3. По кругу	

			для N5, По кругу для N5 Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Самба	На месте для N3. По кругу для N5 Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
		Джайв	Основное Движение	
	3	Медленный вальс	Правые квадраты для N3. По кругу для N5 Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
		Джайв	Основное Движение	
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5	
43	1	Медленный вальс	Повторение к конкурсу: Правые Перемены и Повороты по квадрату для N3. По кругу для N5, По кругу для N5 Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четвертной поворот по кругу	
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5	
	2	Джайв	Основное Движение.	
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск	
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5	
		Джайв	Упражнения, шассе в сторону, Основное Движение	
		Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП	
	3	Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена по кругу	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
		Самба	Вариация по кругу с Бота фога и Вольта	
	44	1	Ча-ча-ча	Вариация с Три ча-ча-ча
			Джайв	Упражнения, шассе в сторону, Основное Движение
Медленный вальс			Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
2		Венский вальс	Баланс и квадрат с ПН	
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена	
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе	
3		Ча-ча-ча	Основное Движение Нью-Йорк Тайм степ Рука к руке	
		Джайв	Основное Движение	
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена по кругу	

		Квикстеп	Четверные повороты по кругу
		Самба	Вариация без Бота фога и Вольт
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
		Джайв	Основное Движение
45	1	Медленный вальс	Упражнения, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена Разобрали фигуры Виск, Поступательное шассе
		Венский вальс	Баланс и квадрат с ПН
		Самба	Бота фога и Вольта
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
		Джайв	Основное Движение
	2	Ча-ча-ча	Открытый Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поп. Рука к руке. В паре
	3	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Квикстеп	Четвертной поворот
	Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой	
46	1	Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе, Лок стэп
		Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Четвертной поворот
		Самба	Бота фога и Вольта
	3	Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча
		Джайв	Основное Движение, Бок о бок
47	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Джайв	Основное Движение. Разъединение, Бок о бок, Соединение.
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	2 шага вперед, Типпл шассе в сторону и обратно
		Самба	Композиция с ботоф. И Вольты
	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение	
3	Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой	
48	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Четверные повороты
	2	Самба	Композиция Бота фога и Вольта
		Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча
	3	Джайв	Основное Движение
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе
49	1	Самба	Основное Движение, Виск, Ход Самбы, Виск
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
	2	Самба	Бота фога и Вольта
		Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча
	3	Квикстеп	По кругу Четверть поворота вправо, Поступательное шассе. Отдельно, но свою партию.
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
50	1	Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
		Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП

	2	Самба	Бота фоги и Вольта
		Ча-ча-ча	Повторение фигуры Три ча-ча-ча
	3	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
51	1	Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
		Квикстеп	Шаги вперед назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
	2	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Ча-ча-ча	4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
	3	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
52	1	Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
	2	Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
		Квикстеп	Шаги вперед, назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
	3	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
01	1	Квикстеп	Шаги вперед, назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
	2	Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
		Джайв	Основное Движение, вариации. Разбор поворота
	3	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Квикстеп	Шаги вперед и назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и

			Четвертной поворот по прямой потом по кругу
02	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Шаги вперед и назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
	2	Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
		Джайв	Подъем колена на шаг-рок. Повторение фигур и вариации
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
	3	Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
		Квикстеп	Шаги вперед, назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
	03	1	Медленный вальс
Квикстеп			Шаги вперед, назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
Самба			Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
2		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
3		Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Квикстеп	Шаги вперед назад и Типпл шассе. Лок стэп отдельно и Четвертной поворот по прямой потом по кругу
04		1	Джайв
	Ча-ча-ча		Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
	2	Медленный вальс	Упражнения, Работа стоп, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Шассе из стороны в сторону, 7 шагов 8ой в сторону, четвертные повороты, лок-степпы, по кругу Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
	3	Венский вальс	Упражнения по одному, правый поворот от стенки до стенки без музыки и с музыкой, один раз пробовали по кругу
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад

		Джайв	Упражнения под музыку, колено ставим сверху, куски из вариации по отдельности и вместе Основное Движение под музыку
05	1	Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
	2	Медленный вальс	Упражнения с правой и левой ноги, снижение перед шагом, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена от стены до стены и по кругу, много под счёт и под музыку
		Квикстеп	Отдельно шассе, отдельно шаги вперёд и назад, Четвертной поворот, после шассе шаг на подушечку, Четвертной поворот по кругу, Лок стэп
		Венский Вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
	3	Медленный вальс	Упражнения с правой и левой ноги, снижение перед шагом, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена от стены до стены и по кругу, много под счёт и под музыку
		Квикстеп	Отдельно шассе, отдельно шаги вперёд и назад, Четвертной поворот, после шассе шаг на подушечку, Четвертной поворот по кругу, Лок стэп
		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
	06	1	Самба
Ча-ча-ча			Упражнения, 4 такта Основное Движение. 4 такта Нью-Йорк. 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке. Для N3. Повороты, Три ча-ча-ча для N5
Джайв			Упражнения, Основное движение, Смена мест отдельно, работа стопы в каждом упражнении
2		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Венский Вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
3		Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Венский Вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
07	1	Медленный вальс	Упражнения с правой и левой ноги, снижение перед шагом, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена от стены до стены и по кругу, много под счёт и под музыку
		Квикстеп	Отдельно шассе, отдельно шаги вперёд и назад, Четвертной поворот, после шассе шаг на подушечку, Четвертной поворот по кругу, Лок стэп
		Венский Вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
	2	Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
	3	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным

			Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
08	1	Медленный вальс	Упражнения, Правый поворот, Перемена ,Левый поворот, Перемена от стены до стены и по кругу
		Квикстеп	Упражнения, четвертные от стены до стены и по кругу, лок степ отдельно потом с четвертными
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
	2	Медленный вальс	Упражнения, Работа стоп, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Четвертной, шассе и Лок стэп по прямой и по кругу. Сверху вниз шаг с носка.
	3	Ча-ча-ча	Упражнения и Основное Движение, вариация. Выпрямление колен на «1», сбор ног перед «2»
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
09	1	Джайв	Основное Движение, Смена мест
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
	2	Медленный вальс	Упражнения, Работа стоп, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Шаг на подушечку сверху после шассе, подъёмы снижения в четвертных поворотах и Лок стэпе
		Самба	Партия П-Ра: 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск, Основное Движение без квадрата, 4 такта Виск без Поворот Ход Самбы в продвижении, Ход Самбы на месте, 4 такта Виск без Поворота. По одному, но каждый свою партию. Девочка назад
	3	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
10	1	Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Медленный вальс	Упражнения, Работа стоп, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Шаг на подушечку сверху после шассе, подъёмы снижения в четвертных поворотах и Лок стэпе
	2	Самба	4 такта Основное движение, 4 такта Виск, 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск. Отработка Бота фога, Вольты
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
	3	Джайв	Основное Движение
		Квикстеп	Шаг на подушечку сверху после шассе, подъёмы снижения в четвертных поворотах и Лок стэпе
		Самба	4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
11	1	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Самба	4 такта Основное движение, 4 такта Виск, 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск. Отработка Бота фога, Вольты, бтф и вольты, вариация под счёт и под музыку
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке.

			Вариация под счёт и в музыку
	2	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Четверть поворота вправо, Поступательное шассе, Лок стэп
	3	Венский вальс	С ПН вперед, с ЛН назад, Правый поворот по квадрату и по прямой
		Квикстеп	Шаг с носка сверху после шассе, подъёмы снижения в четвертных с Лок стэпом
		Самба	4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
12	1	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
	2	Квикстеп	Два шага, Типпл шассешассе, четвертные, лок-степ и четвертные с Лок стэпом по кругу
		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворот Нью-Йорк. Поворот Рука к руке. Три ча-ча-ча Поворот Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке. Отдельно Лок стэп
13	1	Медленный вальс	Упражнения, Работа стоп, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Венский вальс	Упражнения, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
	2	Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
	3	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
14	1	Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
	2	Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
		Медленный вальс	Упражнения. 1) Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена 2) Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
	3	Джайв	Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Самба	Повторение фигур Бота фога и Вольта
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
15	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена Работа стоп, продвижение
		Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
	2	Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке.

			И в Хип твист на начало
	3	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
16	1	Джайв	Упражнения и Основное Движение в два раза медленнее и под музыку, Основное Движение по квадрату, шаги в променаде
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
	2	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
	3	Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Медленный вальс	Упражнения с правой и левой ноги, снижение перед шагом, Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена от стены до стены и по кругу, много под счёт и под музыку
		Квикстеп	Отдельно шассе, отдельно шаги вперёд и назад, Четвертной поворот, после шассе шаг на подушечку, Четвертной поворот по кругу, Лок стэп
	17	1	Венский Вальс
Квикстеп			Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
Джайв			Основное Движение под музыку и Основное Движение по квадрату, как Перестроение
2		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
3		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
18		1	Медленный вальс
	Квикстеп		Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
	2	Самба	4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
		Джайв	Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение, Перестроение, Шаги в променаде, Смена мест
	3	Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
	19	1	Ча-ча-ча

		Джайв	Шаги в променаде, Перестроение
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена
		Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
20	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
		Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
		Ча-ча-ча	Хип твист, Веер, Алемана, 4 такта Нью-Йорк, Повороты, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот, Три ча-ча-ча, Поворот, Рука к руке. И в Хип твист на начало
		Джайв	Основное Движение
	2	Джайв	Основное Движение. Разъединение, Бок о бок, Соединение. Шаги в променаде, Смена мест, Перестроение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
	3	Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
21	1	Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
		Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
	2	Ча-ча-ча	Упражнения. Колени на 1 прямые, стопа (носки врозь, пятки вместе), позиция ног в чек вперед и в Нью-Йорках
		Румба	Счёт, Основное движения
		Джайв	Основное Движение. Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
	3	Танго	Упражнения по прямоугольнику. 2 шага Хода Танго, Звено. Закрытый променад
		Румба	4 такта Основное движение, 4 такта Нью-Йорк, 4 такта Тайм степ, 4 такта Рука к руке
22	1	Квикстеп	Четвертной поворот, Лок стэп. Работа стоп, продвижение
		Самба	Упражнения, Основное движения. Виск с дополнительным Ритмом Баунс, обычный. 4 такта Основное Движение, 4 такта Виск. 4 такта Ход Самбы, 4 такта Виск
	2	Медленный вальс	Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый поворот, Виск, Шассе из ПП
	3	Ча-ча-ча	Основное Движение с Поворотом, Нью-Йорк. Поворот По вдв. Рука к руке. Три ча-ча-ча По. Три ча-ча-ча Поворот Рука к руке

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности (в школе и на улице), Беседа о танцах, поведения в зале.
Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

Тема 2. Разминка/тренаж.

Теория Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Необходимость данных упражнений.

2.1. Общеразвивающие элементы. *Практика.* Упражнения по развитию координации
Дыхательные упражнения. Верхний плечевой пояс. Брюшной пресс. Отделы позвоночника. Мышцы ног и суставы. Упражнения на расслабления мышечного аппарата.

2.2. Упражнения на координацию. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
Маршировки

Тема 3. Танцевальная азбука.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Движение в ритме музыки. Характер музыки (веселая, грустная торжественная), темп.
Музыкальное вступление.

Музыкальная фраза.

Понятия музыкального размера, ритма, темпа, такта.

Практика. Музыкально-двигательные элементы в игровой форме. Выделения музыкальных акцентов в хлопках и шагах.

Исполнение упражнений под музыку.

Тема 4. Детские танцы

Теория. Краткая характеристика танцев.

Практика. Изучение и исполнение танцев: «Модный рок», «Берлинская полька».

Тема 5. Европейские и латиноамериканские танцы

Теория

Краткая характеристика танца

Практика.

Изучение и исполнение танцев: «Медленный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча».

Тема 6. Показательные выступления

Праздники, конкурсы ТСО «Калининский». Данные мероприятия имеют большое воспитательное значение, повышают мотивацию для дальнейшего обучения, создают условия для развития коммуникационных навыков, навыков культуры общения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу первого учебного года у ребят формируется стойкий интерес к танцевальному искусству.

Дети освоят навыки исполнения простейших танцев и смогут:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;

Они освоят:

- Основное приемы, позволяющие разогревать мышцы тела
- Основное танцевальные движения, позиции ног и рук

Будут знать:

- Основное Движение музыкальной грамоты (ритм, размер и характер музыки, темп);
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- приобретут опыт публичного выступления