

Программа занятий группы

«Звездный экспресс»

Возраст детей: 5-6 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 «ЗВЕЗДНЫЙ ЭКСПРЕСС», 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 «Звездный экспресс» 5-6 лет.

Особенность танца как специфического вида спортивной и творческой деятельности позволяет организовывать занятия в возрастной группе - дети 5-6 лет.

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	15 человек	3	3	108

Условия набора:

Набор детей в группу «Звездный экспресс» 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 «Звездный экспресс».

Медленный вальс

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
2.	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
3.	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
4.	Перемена с ПН по квадрату
5.	Перемена с ЛН по квадрату
6.	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
7.	Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
	Учебные группы
1.	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату

Квикстеп

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Типпл шассе вправо, влево
2.	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
3.	Упр. № 2, 3 в паре, ладонь в ладонь
4.	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
	Учебные группы
1.	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо

Самба

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Ритм баунс на 2 ногах
2.	Ритм баунс на 2 ногах с хлопком на 1
3.	Ритм баунс на 2 ногах, на каждой ноге по 4 раза, по 2 раза
4.	Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН, вперед
5.	Ленивый Виск, Самба-ход на месте
6.	Основное движение с ЛН, Виск, Самбе ход на месте, Виск
7.	Вольта поворот влево и вправо
	Учебные группы
1.	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо с поворотом (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо с поворотом

Ча-ча-ча*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Маршировка на месте
2.	Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
3.	Шассе в сторону, хлопки на 2,3
4.	Тайм степ
5.	Основное движение
6.	Нью-Йорк
7.	Рука к руке
8.	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
Учебные группы	
1.	Основное движение с ПН (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)

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

1.	Маршировка на месте
2.	Шассе
3.	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
Учебные группы	
1.	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе

Модный рок*Начальное построение:**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Маршировка на месте
2.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
3.	Шаги на месте с подъемом рук и хлопком
4.	Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и махом
6.	Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН
Учебные группы	
0.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
1.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом

Берлинская полька*Начальное построение:**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Подскоки
2.	Каблук-носок ПН и ЛН
3.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
4.	Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки
Учебные группы	
1.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

*Учебно-тематический план занятий по программе
«Звездный экспресс»*

Неделя года	Занятие недели	Танец	Упражнения
35	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Ча-ча-ча	Тайм степ
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
	3	Самба	Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН, вперед, Ленивый Виск, Самба-ход на месте
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
36	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Ча-ча-ча	Тайм степ
		Самба	Основное движение вперед-назад, влево и вправо
	3	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
	37	1	Ча-ча-ча
Самба			Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН, вперед, Ленивый Виск, Самба-ход на месте
2		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Ча-ча-ча	Тайм степ
3		Самба	Баунс-ритм. Ноги вместе и на одной. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН, вперед
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
38	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	2	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)

	3	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
39	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	2	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
40	1	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
	2	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
		Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
	3	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
41	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
3	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)	
	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату	
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом

		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо	
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
42	1	Медленный вальс	Левый и правый Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату с подъемами и снижениями	
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)	
	2	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату правые и левые с подъемом и снижением.	
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо	
	3	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
Модный рок		Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом		
43	1	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе	
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату	
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо	
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо	
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо	
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом	
	3	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)	
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом	
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату с подъемом и снижением	
	44	1	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
			Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
Медленный вальс			Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату	
2		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом	
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)	
		Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе	

	3	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
45	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
	2	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
		Медленный вальс	Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
	3	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	46	1	Ча-ча-ча
Самба			Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
2		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Две перемены с ЛН по квадрату 2р. и один Левый поворот по квадрату
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
3		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
		Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
47		1	Медленный вальс
	Самба		Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	Модный рок		Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	2	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо

	3	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату и по прямой Повороты с Переменами
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
48	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
49	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	2	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	3	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
Квикстеп		Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо	
50	1	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
	3	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
51	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН

		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
	3	Джайв	Основное движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
52	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
	3	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
01	1	Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
		Ча-ча-ча	Шаги на месте. Работа бедер. Тайм-степ. Знакомство с поворотами на месте.
	2	Ча-ча-ча	Шаги на месте. Работа бедер. Нью-Йорк, Рука к руке, Тайм-степ. Повороты. Соединение в вариацию.
		Самба	Основное движение, Виск, Самба ход на месте, Виск
	3	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
Джайв		Шаги на месте	
02	1	Медленный вальс	Перемена с левой ноги и левый поворот по квадрату
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
	2	Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке
		Медленный вальс	Две перемены с ПН по квадрату 2р. и один Правый поворот по квадрату Правый Поворот, Перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	3	Самба	Баунс ритм. Основное движение, Виск, Самба ход на месте. Соединение в вариацию.
		Ча-ча-ча	Ча-ча-ча. Отработка поворотом медленно, без музыки.
		Медленный вальс	Правый поворот по квадрату, Перемена по квадрату.
03	1	Самба	Отработка вариации.
		Медленный вальс	Отработка подъемов и снижений. Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги

	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги.
	3	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с левой ноги
Ча-ча-ча		Упражнения. Тайм-степ. Повороты.	
04	1	Медленный вальс	Большой квадрат с правой, перемена, большой квадрат с левой, перемена
		Модный рок	Приставные шаги. Повороты. Шаг с махом 4 р. 3 шага с правой ноги в сторону, хлопок с махом, шаги спиной назад
	2	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
Модный рок		Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом	
05	1	Медленный вальс	Подъемы и снижения. Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги
		Ча-ча-ча.	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
06	1	Медленный вальс	Знакомство с вариацией. Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена.
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	2	Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке
07	1	Самба	Упражнение для стопы, Баунс ритм. Отработка вариации
		Медленный вальс	Правый поворот по квадрату, Перемена, Левый поворот по квадрату, Перемена
	2	Джайв	С левой ноги два шага на месте шассе два шага
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
	Ча-ча-ча	Упражнения. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке	

	3	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
08	1	Самба	Упражнения. Повторение вариации медленно. Основное движение с поворотом влево по квадрату
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
	2	Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	3	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
Берлинская полька		Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.	
09	1	Самба	Баунс ритм, отработка подъема перед шагом. Отработка вариации. Основное движение по квадрату
		Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги
	2	Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
10	1	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	3	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
Самба		Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо	
11	1	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги.
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо

		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
12	1	Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с правой ноги и с левой ноги Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Квикстеп.	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперёд с левой ноги и назад с правой ноги
	3	Самба	Отработка поворотов на месте вправо и влево.
		Медленный вальс	Перемена и Поворот по квадрату с левой ноги
13	1	Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	3	Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена.
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	3	Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперёд с левой ноги и назад с правой ноги
		Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
15	1	Самба	Отработка работы стопы. Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперёд с левой ноги и назад с правой ноги
		Самба	4 раза Основное движение, 4 раза Виск, 4 раза Самба ход на месте, 4 раза Виск, с поворотами
	3	Ча-ча-ча	Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты

		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
16	1	Ча-ча-ча	Отработка три ча-ча-ча. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги. Повороты. Шаг с махом 4 р. 3 шага с правой ноги в сторону, хлопок с махом, шаги спиной назад
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	2	Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперёд с левой ноги и назад с правой ноги
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	3	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Самба	4 раза Основное движение, 4 раза Виск, 4 раза Самба ход на месте, 4 раза Виск, все упражнения и вместе
17	1	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	2	Самба	Лицом к зрителям Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
			Самба
Квикстеп			Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперёд с левой ноги и назад с правой ноги
Ча-ча-ча			Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
18	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
	2	Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
19	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
	2	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Квикстеп	Четвертной поворот вправо, поступательное шассе с правой ноги, по прямой
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
	3	Медленный вальс	Отработка под музыку снижений и подъемов.
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
Ча-ча-ча		Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты	
2		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
		Медленный вальс.	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
3		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо	
19	1	Все танцы	Повторение вариации для выступления.
	2	Квикстеп	Два шага с ЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	3	Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
20	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Ча-ча-ча	Основное движение (4 такта), Нью-Йорк (4 такта), Тайм степ (4 такта), Рука к руке (4 такта)
	3	Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
20	1	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево Исполнение по квадрату с двумя шагами вперед с левой ноги и назад с правой ноги
		Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
	2	Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
Джайв		Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага	
3	Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты Отработка работы рук.	
	Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага, с шагом назад	
		Квикстеп	Четвертной поворот вправо, поступательное шассе с правой ноги, по прямой
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
		Самба	Основное движение с ЛН (4 такта), Самба виск влево и вправо (4 такта), Самба ход на месте (4 такта), Самба виск влево и вправо
21	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
	3	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Квикстеп	Четвертной поворот вправо, поступательное шассе с правой ноги, по прямой
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага
		Квикстеп	Четвертной поворот вправо, поступательное шассе с правой ноги, по прямой
22	1	Медленный вальс	Правый поворот, Перемена, Левый поворот, Перемена, по прямой
		Квикстеп	Четвертной поворот вправо, поступательное шассе с правой ноги, по прямой
	2	Ча-ча-ча	Все упражнения под музыку. Основное движение, Нью-Йорк, Тайм-степ, Рука к руке Повороты
		Джайв	Шаги на месте под медленную музыку, два шага шассе два шага

Содержание программы

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», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Тема 6. Показательные выступления

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

Ожидаемые результаты освоения программы:

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:

- основные приемы, позволяющие разогревать мышцы тела

- основные танцевальные движения, позиции ног и рук

Будут знать:

- Основы музыкальной грамоты (ритм, размер и характер музыки, темп);

- этикет общения с педагогом и в детском коллективе

- приобретут опыт публичного выступления