**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Пояснительная записка**

Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Детский хореографический коллектив — это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка-это опора танца.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность еще и физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество, движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, у детей вырабатывается активное торможение связи с остановкой в музыке или переходе с одного движения на другое.

Так как занятия хореографией осуществляются под музыку, необходимо обратить особое внимание на качество ее исполнения.

**Цель курса** - привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающим.

Задачи курса:

1. **Развитие музыкальности:**

-развитие способности чувствовать настроение и характер музыки.

-развитие чувства ритма.

-развитие музыкальной памяти.

1. **Развитие двигательных качеств и умений:**

-развитие точности, координаций движений.

-развитие гибкости и пластичности.

-формирование правильной осанки.

-развитие умения ориентироваться в пространстве.

-обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

1. **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

-развитие творческого воображения и фантазии.

-развитие способности к импровизации.

1. **Развитие и тренировка психических процессов:**

-развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

-развитие восприятия, внимания, памяти.

1. **Развитие умственно-коммуникативных качеств личности:**

-воспитание умения сопереживать другому.

-воспитание умения вести себя в группе во время движения.

-воспитание чувств такта.

Для успешной реализации такого комплекса разнообразных задач необхо­димо обеспечивать психологический комфорт,чувство защищенности каждому ре­бенку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить свое неумение. Не надо делать детям замечаний вслух, а наоборот, необходимо подбадривать их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям де­тей. Необходимо стремится сделать привлекательным процесс занятий путем подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмо­циональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

**Планируемые результаты изучения курса**

В результате изучения курса "Хореография" должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;

-проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса, школы и др.

 **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

-освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

-продуктивное сотрудничество ( общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной музыкально-эстетической деятельности;

-освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

-позитивная самооценка своих творческих возможностей;

-овладение навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

 **Предметные результаты**изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевально-творческой деятельности:

-формирование основ общеэстетической и танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;

-овладение общечеловеческим нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;

-умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;

-знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики;

овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;

-развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

**Содержание курса**

**Общие теоретические понятия**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

* + - Позиции ног
		- Позиции рук
		- Позиции в паре
		- Позиции европейских танцев
		- Позиции латиноамериканских танцев
		- Линия танца
		- Направление движения
		- Углы поворотов

**Разминка**

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача-развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Общеразвивающие упражнения**

Движения на развитие координации, элименты ассиметричной гимнастики, движении по линии танцев:

* На носках
* Перекаты стопы
* Высоко поднимая колени
* Выпады
* Ход лицом, спиной
* Бег с подскоками
* Галоп лицом и спиной, в центр со сменой ног

Перестроение для танцев:

* Линии
* Хоровод
* Шахматы
* Змейка
* Круг

Задача- через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

**Диско-танцы**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых-отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

**Бальные танцы**

Является наиболее сложным в смысле координации движений и ритмической окраски, поэтому начинают изучать с 7-8 лет. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам.

Ставиться задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре.

Танцы: «сударушка», «полька», «фигурный вальс».

Европейская программа: «Танго», «медленный вальс», «венский вальс», «быстрый факстрот».

Латиноамериканская программа: «Ча-Ча-Ча», «Самба», «Джайв», «румба».

**Тематическое планирование**

*1-й год обучения*

**Задача-**научиться слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе решаются воспитательные задачи: подготовка к занятию, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе занятия.

Спортивные бальные танцы: медленный вальс, самба, ча-ча-ча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во учебных часов |  В том числе: |
| Теоретических | Практических |
| 1 | Вводное занятие | 1 час. | 30 мин. | 30 мин. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**2. Разминка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Элементы «статического танца» в стиле аэробики | 10 час. | 1 час. | 9 час. |
| 2.2 | Движения на развитие координации | 10 час. | 1 час. | 9 час. |
|  | **Всего:** | **20 час.** | **2 часа.** | **18 час.** |

**3. Медленный вальс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Правая перемена | 30 мин. | 10 мин. | 20 мин. |
| 3.2 | Правый малый квадрат | 1 час. 30 мин. | 30 мин. | 1 час. |
| 3.3 | Левая перемена | 30 мин. | 10 мин. | 20 мин. |
| 3.4 | Левый малый квадрат | 1 час. 30 мин. | 30 мин. | 1 час. |
| 3.5 | Правый поворот | 2 час. | 20 мин. | 1 час 40 мин |
| 3.6 | Левый поворот | 2 час. | 20 мин | 1 час 40 мин |
| 3.7 | Вариация 1 | 2 час. | 20 мин | 1 час 40 мин |
|  | **Всего:** | **10 часов.** | **2 час. 20 мин.** | **7 час. 40 мин.** |

**4. Самба**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Пружинка | 1 час. | 20 мин. | 40 мин. |
| 4.2 | Основной шаг | 1 час. 30 мин. | 30 мин. | 1 час. |
| 4.3 | Виски | 2 часа | 20 мин. | 1 час 40 мин. |
| 4.4 | Основной шаг с поворотом | 2 часа | 20 мин. | 1 час 40 мин. |
| 4.5 | Виски с поворотом | 1 час. | 20 мин. | 40 мин. |
| 4.6 | Вариация 1 | 1 час. 30 мин. | 30 мин. | 1 час. |
|  | **Всего:** | **9 часов.** | **2 час. 20 мин.** | **6 час. 40 мин.** |

**5. Ча-Ча-Ча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Основной шаг | 4 час. | 20 мин. | 3 часа 40 мин. |
| 5.2 | Шаг шоссе | 2 часа. | 30 мин. | 1 час. 30 мин. |
| 5.3 | Нью-Йорки | 2 часа. | 10 мин. | 1 час 50 мин. |
| 5.4 | Спот поворот | 4 час. | 20 мин. | 3 часа 40 мин. |
| 5.5 | Вариация 1 | 3 час. 30 мин | 20 мин. | 3 час. 10 мин. |
|  | **Всего:** | **15 часов 30 минут** | **1 час. 40 мин.** | **13 час. 50 мин.** |
|  | **За уч. год:** | **56 час.**  | **8 час. 50 мин.** | **47 час. 10 мин.** |

*2 год обучения*

Задача - еще более развить чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию. Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Развивать память, разнообразить набор привычных движений. В ходе занятия решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Спортивные бальные танцы: Медленный вальс, Венский вальс, самба, ча-ча-ча, джайв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов. | В том числе: |
| Теоретических | Практических |
|  | Вводное занятие | 2 час. | 1 час. | 1 час. |

**2. Разминка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Элементы «статического танца» в стиле аэробики. | 50 час. | 3 час. | 47 час. |
| 2.2 | Движения на развитие координации. | 50 час. | 3 час. | 47 час. |
|  | **Всего:** | **100 час.** | **6 час.** | **94 час.** |

**3. Медленный вальс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Пивот | 6 час. | 1 час. | 5 час. |
| 3.2 | Спин поворот | 7 час. | 1 час. 30 мин. | 5 час. 30 мин. |
| 3.3 | Вариация 3 | 15 час. | 4 час. | 11 час. |
| 3.4 | Вариация 4 | 15 час. | 4 час. | 11 час. |
|  | **Всего:** | **43 час.** | **10 час. 30 мин.** | **32 час. 30 мин.** |

**4. Самба**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Вариация 1 | 10 час | 3 час. | 7 час. |
| 4.2 | Бота фого | 7 час. | 2 час. | 5 час. |
| 4.3 | Самба ход | 6 час. | 1 час. | 5 час. |
| 4.4 | Корта джага | 7 час. | 2 час. | 5 час. |
| 4.5 | Вариация 2 | 20 час. | 4 час. | 16 час. |
|  | **Всего:** | **50 час.** | **12 час.** | **38 час.** |

**5. Ча-ча-ча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Вариация 1 | 2 час. | 30 мин. | 1 час. 30 мин. |
| 5.2 | Алемана | 10 час. | 2 час. | 8 час. |
| 5.3 | Гуапача | 4 час. | 1 час. 30 мин. | 2 час. 30 мин |
| 5.4 | Альтернативный шаг | 2 час. | 30 мин. | 1 час. 30 мин. |
| 5.5 | Правый волчок | 6 час. | 2 час. | 4 час. |
| 5.6 | Вариация 2 | 20 час. | 4 час. | 16 час. |
|  | **Всего:** | **44 час.** | **10 час. 30 мин.** | **33 час. 30 мин.** |

**6. Джайв**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.1 | Вариация 1 | 10 час. | 2 час. | 8 час. |
| 6.2 | Основной шаг | 10 час. | 2 час. | 8 час. |
| 6.3 | Веер | 10 час. | 2 час. | 8 час. |
| 6.4 | Смена мест слева на право | 11 час. | 3 час. | 8 час. |
| 6.5 | Смена мест с права на лево | 11 час. | 3 час. | 8 час. |
| 6.6 | Смена рук за спиной  | 6 час. | 2 час. | 4 час. |
| 6.7 | Вариация 2 | 20 час. | 2 час. | 18 час. |
|  | **Всего:** | **78 час.** | **16 час.** | **62 час.** |
|  | **За уч. год:** | **317 час.** | **56 час.**  | **261 час.** |

*3 год обучения*

Осваиваются 5 танцев по «Е» классу. Увеличивается сложность вариация, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.

Решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке.

Спортивные бальные танцы: медленный вальс, венский вальс, самба, ча-ча-ча, джайв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе: |
| теоретических | практических |
| 1 | Вводное занятие | 2,5 час. | 1 час. | 1,5 час. |

**2. Разминка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Элементы «статического танца» в стиле аэробики. | 15 час. | 3 час. | 12 час. |
| 2.2 | Движения на развитие координации. | 15 час. | 3 час. | 12 час. |
|  | **Всего:** | **30 час.** | **6 час.** | **24 час.** |

**3. Медленный вальс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Пивот | 6 час. | 1 час. | 5 час. |
| 3.2 | Спин поворот | 6 час. | 1 час. | 5 час. |
| 3.3 | Вариация 3 | 9 час. | 2 час. | 7 час. |
|  | **Всего:** | **19 час.** | **4 час.** | **15 час.** |

**4. Венский вальс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Правый поворот | 4 час. | 1 час. | 3 час. |
| 4.2 | Левый поворот | 5 час. | 1 час. | 4 час. |
| 4.3 | Вариация 3  | 8 час. | 2 час. | 6 час. |
|  | **Всего:** | **17 час.** | **4 час.** | **13 час.** |

**5. Самба**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Корта джага | 5 час. | 1 час. | 4 час. |
| 5.2 | Вариация 2 | 6 час. | 1 час. | 5 час. |
| 5.3 | Вариация 3 | 7 час. | 2 час. | 5 час. |
|  | **Всего:** | **18 час.** | **4 час.** | **14 час.** |

**6. Ча-ча-ча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.1 | Альтернативный шаг | 3 час. | 1 час. | 2 час. |
| 6.2 | Основной шаг с поворотом  | 3 час. | 1 час. | 2 час. |
| 6.3 | Правый волчок | 4 час. | 1 час. | 3 час. |
| 6.4 | Вариация 3 | 8 час. | 2 час. | 6 час. |
|  | **Всего:** | **18 час.** | **5 час.** | **13 час.** |

**7. Джайв**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.1 | Смена мест с права на лево | 3 час. | 30 мин. | 2 час. 30 мин |
| 7.2 | Смена места с лева на право | 3 час. | 30 мин. | 2 час. 30 мин |
| 7.3 | Смена рук за спиной | 4 час. | 1 час. | 3 час. |
| 7.4 | Вариация 3 | 10 час. | 2 час. | 8 час. |
|  | **Всего:** | **20 час.** | **4 час.** | **16 час.** |
|  | **За уч. год:** | **124 час. 30 мин.** | **28 час.** | **96 час. 30 мин.** |

***Перечень танцев и элементов движений танцев, входящих в программу.***

**Требования к уровню подготовленности**

**Условные обозначения.**

л. т. – линия танца

л – лицом

с - спиной

б – боком

к – каблук

н – носок

ПН – правая нога

ЛН – левая нога

ЛБ – левый бок

ПБ – правый бок

ПДК – противодвижение корпуса

(8) – восемь счетов (тактов)

**Медленный вальс (W)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается. |
| **Балансе**  | Музыкальность, ритмичность. Техника работы стопы, геометрия шагов. Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение. Танцевальные позиции в паре, контактность-ведение, ориентация в зале. |
| **Перемена** по одномув учебной позиции в танцевальной позиции |
| **Правый поворот**по одномув учебной позициив танцевальной позиции |
| **Перемена по л.т** по одномув учебной позициив танцевальной позиции |
| **Левый поворот**по одномув учебной позициив танцевальной позиции |
| **Вариация 1:**½ пр. поворота, перемена.½ лев. Поворота, перемена. |
| **Виск** |
| **Синкопированное шоссе** |
| **Вариация 2:**½ пр. поворота, перемена.½ лев. Поворота, перемена.ВискШоссе |
| **Пивот** |
| **Спин поворот в паре** |
| **Вариация 3:**½ пр. поворота, перемена, спин,½ лев. поворота, виск, шоссе |
| **Каблучный поворот** |
| **Импетус поворот**По одномуВ паре |
| **Вариация 4:**½ пр. поворота, спин, ½ лев. поворота, виск, шоссе, ½ лев. Поворота, имплетус, шассе. |

**Танго (T)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ход л. по л.т**  | Ритмичность, музыкальность, геометрия шагов, отсутстввие подъемов в стопе, техника работы стопы, позиция в паре, ПДК. |
| **Ход с. по л.т**  |
| **Кортэ**По одному В паре |
| **Вариация 1:**Два шага кортэ |
| **Открытый променад**По одному В паре |
| **Закрытый променад**По одному В паре |
| **Вариация2:**Выход в открытый променадЗакрытый променад |
| **Открытый левый поворот**по одному в паре |
| **Фор степ**по одному в паре |
| **Фай степ**по одному в паре |
| **Вариация 3:**Выход в открытый променад, закрытый променад, левый поворот, фор степ, закрытый променад. |

**Венский вальс (V)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается. |
| **Правый поворот**по одномув паре | Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы, координация стоп, танцевальная позиции в паре, корпусное движение, контактное ведение, подача. |
| **Перемена** |
| **Левый поворот**по одному в паре |
| **Вариация:**Правый поворот (8), перемена(1), левый поворот(6), премена(1) |

**Ча-ча-ча (Ca)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается. |
| **Основной шаг** По одному в паре | Ритмичность, координация движений. Техника работа стопы, бедер, корпуса. Перенос веса, техника поворот, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале. |
| **Нью-Йорк**По одномуВ паре |
| **Алемана** |
| **Вариация 1:**Основной шаг, алемана, два нью-йорка |
| **Три ча-ча-ча**По одномуВ паре |
| **Вариация 2:**Основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, нью-йорк, стоп повороты. |
| **Лок шассе** |
| **Альтернативный основной шаг** |
| **Шаг в ритме «гуапача»** |
| **Основной шаг с поротом на 2/8** |
| **Правый волчок**По одному в паре |
| **Раскрытие** |
| **Вариация 3:** Основной шаг, алемана, три ча-ча-ча, нью-йорк, спот повороты, правый волчок, раскрытие |
| **Основной ход в открытой позиции** |
| **Хип твист** |
| **Веер**  |
| **Хоккейная клюшка** |
| **Вариация 4:** Основной шаг, хип твист, веер, алемана, правый волчок, раскрытие, хип твист, веер, хоккейная клюшка, три ча-ча-ча, нью-йорк, спот повороты. |

**Самба (S)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается. |
| **Основное движение**По одномуВ паре | Ритмичность, музыкальность, перенос веса. Работа стопы, колен, бедер, корпуса. Позиции и ведение в пара. |
| **Виск**По одному В паре |
| **Самба ход на месте** По одномуВ паре |
| **Вариация 1:** Основное движение (8), виск (8), самба ход (8). |
| **Бота фого**По одному В паре |
| **Виск с поворотом**По одному В паре |
| **Вариация 2:**Виск(4), виск с поворотом (4), бота фого (8) |
| **Корта джага**По одному в паре |
| **Самба ход в променадной позиции** |
| **Вариант 3:**Виск (4), виск с поворотом (4), бота фого (8), корта джага (8), самба ход (8) |
| **Вольта** |
| **Крисс кросс** |
| **Левый поворот** По одному В паре |
| **Променадный бег** |
| **Вариация 4:** Променадный бег (8), дорожка (4), виск(4), бота фого (8), крисс кросс (8), корта джака (8). |

**Джайв (J)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (вариация, схема) | Что отрабатывается, достигается. |
| **Основной шаг** В паре По одному | Ритмичность, музыкальность, координация, ориентация в зале. Техника исполнения шагов в темпе, ведение в паре, техника поворотов. |
| **Раскрытие, закрытие**По одному В паре |
| **Вариация 1:** основной шаг,раскрытие, основной шаг закрытие |
| **Смена мест с права на лево**По одному В паре |
| **Смена мест с лева на право**По одномуВ паре |
| **Смена рук за спиной**По одномуВ паре |
| **Вариация 2:** Основной шаг, раскрытие, основной шаг, смена мест, смена рук за спиной. |
| **Американский спин**По одномуВ паре |
| **Хлыст**По одному В паре |
| **Стоп энд гоу**По одномуВ паре |
| **Вариация 3:**Основной шаг, смена мест с права на лево, стоп энд гоу, смена мест с лева на право, американский спин, смена рук за спиной, хлыст. |