

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга**

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022

Директор Д.Р.Чупрей



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-8 лет

Разработчик:

Бородулина Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	9-14
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15-18
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Танцевальная ритмика имеет **художественную** направленность.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

В процессе учебных занятий у учащихся происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-8 лет.

- без требований к полу учащихся;
- без специальной подготовки;
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Данная программа основана на синтезе различных видов искусств и различных форм музыкальной деятельности: пение, движение, музыкальная и словесная импровизация, ритмопластика, игровая деятельность.

Уровень освоения: программа предполагает **общекультурный** уровень освоения.

Объем и сроки освоения программы:

Программа реализуется в объеме 72 часа, 1 год, в год по 72 часа

Цель: создание условий для формирования личности учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение ритмикой и пластикой.

Задачи:

Обучающие:

- научить ребенка передавать характер музыки, раскрывать ее образное содержание

через пластику движений под музыку;

- сформировать комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (быстрота реакции, внимание, подвижность, речь);
- Приобщение к активному образу жизни

Развивающие:

- развить танцевальные навыки и умения;
- музыкальный слух и ритм через систему упражнений;
- способствовать гармоничному развитию, достижению духовного и физического совершенства.

Воспитательные:

- воспитывать опыт эмоционального эстетического переживания, через настроение танца;
- учить ценить неповторимость окружающего мира, через красоту и пластику движений;
- прививать художественно-эстетический вкус.

Планируемые результаты:

Личностные:

- соблюдать правила техники безопасности при работе в танцевальном зале;
- развивать образное музыкальное выражение через движение;
- анализировать и оценивать свою работу и работу других обучающихся;
- проявлять самостоятельность и активную деятельность в творческом процессе.

Метапредметные:

- возрастет интерес к хореографии;
- появится самостоятельность в импровизационных задачах;
- научатся анализировать свой результат и своих товарищей;
- научатся работать в коллективе.

Предметные:

- научиться красиво и правильно двигаться;
- развить музыкальные способности;
- знание основных терминов и понятий;
- приобрести комплекс навыков, необходимых для жизнедеятельности.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Количество учащихся 1 года обучения – до 15 учащихся.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации:

Модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие в возрасте 7-8 лет. Специальной подготовки не требуется.

Условия формирования групп

Группы формируются из учеников 1-х классов, 7-8 лет.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, показательные выступления, участие в конкурсах и фестивалях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на

занятия:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах (работа над номером и т.п.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный или танцевальный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный звуковым проигрывателем;
- подборкой музыки по каждой теме курса;
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- гимнастические коврики, гимнастические резинки для растяжки;
- единая спортивная форма для учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительная общеразвивающая программа
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Общие теоретические понятия. Техника безопасности.	2	1	1	Опрос
2.	Разминка.	10	2	8	Контрольные упражнения
3.	Общеразвивающие упражнения.	20	3	17	Контрольные упражнения
4.	Музыкальная импровизация.	10	2	8	Анализ музыкального произведения
5.	Танцевальная деятельность, игровая деятельность, релаксация.	20	3	17	Контрольные упражнения
6.	Выступления	10	1	9	Открытый урок
	Всего	72	12	60	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

_____ Д.Р.Чупрей

« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительная общеразвивающая программа
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- Научить учащегося передавать характер музыки, раскрывать ее образное содержание через пластику движений под музыку.
- Сформировать комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (быстрота реакции, внимание, подвижность, речь).

Развивающие

- Развить музыкальный слух и ритм через систему упражнений.
- Способствовать гармоничному развитию учащегося, достижению духовного и физического совершенства.

Воспитательные

- Воспитывать опыт эмоционального эстетического переживания, через настроение танца, прививать художественно-эстетический вкус.
- Учить ценить неповторимость окружающего мира, через красоту и пластику движений.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Исторические сведения. Характеристика и особенности танцев. Требования к одежде, обуви. Расписание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика. Правила движения (движение по кругу, против линии движения, «змейка», парами и в рассыпную) смена перестроений вместе со сменой музыки.

2. Разминка.

Теория. Объяснение основных позиций рук и ног. Смена движений вместе с музыкой.

Практика. Основные движения разминки для различных групп мышц в положении стоя и сидя. Все проходит в быстром темпе для разогрева двигательного аппарата ребенка.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.

Практика. Упражнения на осанку. Позиции ног- 1,2,3,6. Положение и позиции рук. Полуприседания по позициям. Прыжки. Подъем на полупальцах. Поскоки на месте. Все движения выполняются с музыкой и без нее, по счету руководителя. Показ качества исполнения упражнений. Освоенный репертуар - показатель музыкальной культуры ребенка.

4. Музыкальная импровизация.

Теория. Объяснение ситуации, обсуждение характера музыки, показ руководителя, развитие фантазии детей.

Практика. Под музыку ребенок самостоятельно находит, придумывает движения, фантазирует, раскрепощается, чувствует себя свободно и легко в непринужденной обстановке танца или задания, придуманного руководителем.

Задания-игры на импровизацию:

«Животные». (Дети стоят с закрытыми глазами. Педагог называет животное, дети его представляют, затем по хлопку просыпаются и в свободном направлении под музыку начинают двигаться, изображая этих животных. Как только музыка прерывается, дети останавливаются и засыпают);

«Стрелочка». (Дети встают в круг, в центре водящий. Играет музыка, водящий под нее танцует, остальные дети повторяют его движения. Когда музыка заканчивается, водящий закрывает глаза, вытягивает руки вперед, изображая стрелочку, кружится вокруг себя, по команде педагога «стоп» останавливается и перед ним стоящий в кругу человек, становится водящим);

«Американские горки». (Дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки впереди стоящему на плечи, изображая поезд. Первый человек – это локомотив. Звучит музыка и дети по заданию педагога, за локомотивом начинают двигаться по кругу, диагонали, линии, змейке и т.д.);

«Пластелин». (Дети стоят в кругу, выбирается один ребенок - пластилин, он встает в центр. Пока звучит музыка остальные ребята по очереди подходят к пластилину и начинают из него лепить какую-то фигуру, двигая по одной части тела. Когда музыка закончится, дети говорят, что за фигура получилась);

«Тень». (Дети разбиваются на пары. Один человек встает впереди, второй точно за ним. Ребенок, который стоит впереди, будет импровизировать под музыку, второй ребенок - тень первого, т.е. будет в точности повторять движения впереди стоящего. Затем дети меняются местами);

«Зеркало». (Дети подходят к зеркалу и с помощью мимики и жестов показывают какое-либо действие или эмоцию: чистят зубы, читают стихи, удивляются, плачут и т.д. Затем перестраиваются в пары. В каждой паре выбирается ведущий и отражение. Ведущий так же мимикой и жестами, что-то изображает, а отражение копирует его. Затем партнеры меняются ролями)

5. Танцевальная деятельность, игровая деятельность, релаксация.

Теория. Обучить детей отдельным танцам, задача которых -отработка корпусного

движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы. Развить коммуникабельность, общение ребенка в коллективе.

Практика. Изучаются основные движения и вариации из них, а так же различные танцы (польки, полонезы, вальсы, др. виды классического танца, диско - танцы)

6. Выступления.

Теория. Репетиционные часы, подготовка к выступлениям и *открытым* занятиям. Объяснение руководителя и пояснения детей.

Практика. Совместить весь музыкальный материал, изученный на отдельных занятиях. Подготовить ребенка с работой на сцене и публикой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающие достигнут результатов:

Личностные:

- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- Понимание как передать эмоций через движение и ритм;
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные:

- Способность обучающихся понимать учебные цели и задачи;
- Накопление представлений и ритме, синхронном движении;
- Умение работать в коллективе, решать совместные творческие задачи.

Предметные:

- Развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам творческой деятельности;
- Развитие общего понятия о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии;
- Размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения эмоций человека.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		Вводное занятие	2	1	1
1		Вводное занятие (знакомство с группой, ознакомление с программой, ТБ)		0,5	0,5
		Вводное занятие (Правила движения (движение по кругу, против линии движения, «змейка», парами и в рассыпную) смена перестроений вместе со сменой музыки).		0,5	0,5
		Разминка	10	2	8
2		Основные положения ног и рук. Смена положений вместе с музыкой.		0,5	0,5
		Основные положения ног и рук. Смена положений вместе с музыкой.			1
3		Основные движения разминки: шея, плечи, руки, ноги		0,5	0,5
		Основные движения разминки: шея, плечи, руки, спина, ноги			1
4		Основные движения разминки: выпады, приседания вперед и в стороны, круговые вращения бедер		0,5	0,5
		Основные движения разминки: выпады вперед и в стороны, приседания, круговые вращения бедер			1
5		Основные движения разминки: разминка в партере (складочка, разножка, лодочка, кораблик)			1
		Основные движения разминки: разминка в партере (складочка, разножка, лодочка, кораблик)			1
6		Основные движения разминки: шаги, бег, подскоки, прямой и боковой галоп		0,5	0,5
		Основные движения разминки: шаги, бег, подскоки, прямой и боковой галоп			1
		Общеразвивающие упражнения	20	3	17
7		Позиции ног 1,2,6. Полуприседания по позициям		0,5	0,5
		Позиции ног 1,2,6. Полуприседания по позициям			1
8		Позиции ног 1,2,6. Полуприседания по позициям			1
		Позиции ног 1,2,6. Полуприседания по позициям			1
9		Упражнения на осанку. Позиции рук		0,5	0,5
		Упражнения на осанку. Позиции рук			1
10		Упражнения на осанку. Позиции рук			1

		Упражнения на осанку. Позиции рук			1
11		Комбинация plie		0,5	0,5
		Комбинация plie			1
12		Комбинация plie			1
		Комбинация plie			1
13		Упражнения для развития стопы. Подъем на полупальцы		0,5	0,5
		Упражнения для развития стопы. Подъем на полупальцы			1
14		Трамплинные прыжки. Соте		0,5	0,5
		Трамплинные прыжки. Соте			1
15		Разучивание танцевальной комбинации		0,5	0,5
		Разучивание танцевальной комбинации			1
16		Разучивание танцевальной комбинации			1
		Разучивание танцевальной комбинации			1
		Музыкальная импровизация	10	2	8
17		Изучение характера музыки. Особенности ритма		0,5	0,5
		Изучение характера музыки. Особенности ритма		0,5	0,5
18		Упражнения на подбор музыкального ритма		0,5	0,5
		Упражнения на подбор музыкального ритма		0,5	0,5
19		Игра «Угадай животное» (изображение животных под заданную музыку)			1
		Игра «Угадай животное» (изображение животных под заданную музыку)			1
20		Задания в парах на импровизацию			1
		Задания в парах на импровизацию			1
21		Индивидуальные задания на импровизацию			1
		Индивидуальные задания на импровизацию			1
		Танцевальная деятельность, игровая деятельность, релаксация.	20	3	17
22		Изучение приставных шагов вперед-назад, вправо-влево, шаги с возвращение ноги		0,5	0,5
		Изучение приставных шагов вперед-назад, вправо-влево, шаги с возвращение ноги			1
23		Изучение шагов с продвижение вперед и поворотом		0,5	0,5
		Изучение шагов с продвижение вперед и поворотом			1
24		Изучение grand battment вперед и в сторону		0,5	0,5
		Изучение grand battment вперед и в сторону			1
25		Изучение grand battment вперед и в			1

		сторону			
		Изучение grand battment вперед и в сторону			1
26		Упражнения на равновесие. Подготовка к вращениям	0,5	0,5	
		Упражнения на равновесие. Подготовка к вращениям			1
27		Упражнения на равновесие. Подготовка к вращениям			1
		Упражнения на равновесие. Подготовка к вращениям			1
28		Классический танец. Полонез	0,5		
		Классический танец. Полонез			1
29		Классический танец. Полонез			1
		Фигурный вальс	0,5	0,5	
30		Фигурный вальс			1
		Фигурный вальс			1
31		Закрепление пройденного материала			1
		Закрепление пройденного материала			1
		Выступления	10	1	9
32		Подготовка ребенка к выступлению. Подбор музыкального сопровождения	0,5	0,5	
		Подготовка ребенка к выступлению. Подбор музыкального сопровождения	0,5	0,5	
33		Разучивание танцевальных номеров			1
		Разучивание танцевальных номеров			1
34		Разучивание танцевальных номеров			1
		Разучивание танцевальных номеров			1
35		Репетиции на сцене			1
		Репетиции на сцене			1
36		Репетиции на сцене			1
		Заключительное занятие			1
		Итого	72	12	60

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая), а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе Музыка тела используются следующие методы:

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа
- лекция.

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видео материалы, собрание музыкальных треков, литература).

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Андреева М. Первые шаги в музыке./ Андреева М. Конорова М - М: Педагогика, 1979.
2. Захаров Р. Искусство балетмейстера. Москва: Искусство, 1954.
3. Конорова М. Методическое пособие по ритмике. - М.: Педагогика, 1973.
4. Музыка и движение/Сост. С. Бекина, Т.Ломова, Е.Соковнина. - М.: Педагогика, 1984
5. Смирнов И. Искусство балетмейстера. Москва: Просвещение, 1986.
6. Методическое пособие по ритмике. /Франио Г. Лифиц И. - М.: Педагогика, 1987

Список литературы для детей:

7. Тарасов Н. Классический танец. - Москва: Искусство, 1981.
8. Суворова Т. Танцевальная ритмика» - Санкт-Петербург, 2004.

Список литературы для родителей:

9. Программа по ритмике и танцу. - Мн.: Просвещение, 1989.
10. Программа по музыке для общеобразовательной школы: 1-8 классы. - Мн.: Просвещение,
11. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997

Интернет-источники

	Игротека по хореографии	
	Сборник терминов по классическому танцу	

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;

- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; срезовые работы; вопросники, тестирование; концертное прослушивание; защита творческих работ, проектов; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены выполнение иных заданий, проектов в ходе образовательной деятельности, результаты участия в олимпиадах, конкурсах, конференциях, иных подобных мероприятиях.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года).

Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.

*Рекомендуемый музыкальный репертуар***Танцевальная ритмика Т.Суворова диск №1**

1. Марш 33 коровы
2. Упражнение «Стирка»
3. Хоровод «Калинка»
4. Танец матрешек
5. Выйду на улицу
6. Коробейники
7. Кадриль (женитьба Бальзамина)
8. Полка-дедушка
9. Чардаш
10. Берлинская полька
11. Старинная полька
12. Круговой галоп
13. Полька-Анна
14. Конькобежцы
15. Французский вальс с шарфиками
16. Вальс с цветами
17. Журавлиный клин
18. Чарльстон
19. Танго
20. Тройки
21. Сударушки
22. Полька-поцелуй
23. Вальс-Толстой
24. Резиновый ежик

Танцевальная ритмика Т. Суворова диск №2

1. Марш «Улыбка»
2. Марш «Дважды два-четыре»
3. Танцуйте сидя
4. Хэндс ап
5. Ритмический танец
6. Сиртаки

7. Пингвины
8. Колыбельная медведицы
9. Рок-эн-ролл
10. Тренаж «раз-два-три»
11. Парный танец «чик и брик»
12. Смени пару
13. Топни ножка моя
14. Цыганский танец
15. Приокская кадриль
16. Кадриль-костенко
17. Служебный роман
18. Вальс на канате
19. Если нравится тебе

Танцевальная ритмика Т.Суворова диск №3

1. Эстрадный марш
2. Спортивный тренаж
3. Упражнение «на заре ты ее не буди»
4. Полонез
5. Па-де-грас
6. Добрый жук
7. Дюран вальс
8. Итальянская полька
9. Катюша
10. Гавот шпачек
11. Полька-буратино
12. Флик-фляк спортивный танец
13. Божья коровка
14. Кнопочка
15. Парижский гамен
16. Эстрадный танец
17. Танец «5 минут»
18. Самбарита «тико-тико»
19. Осенняя сюита Поля Мориа