

Министерство образования и науки Астраханской области
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»
отдел эстетики

Программа принята
на заседании
педагогического совета ГАУ
ДО «АОЦРТ»
протокол пед. совета
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»
_____ Л.П. Дугина
Приказ № 195
от «24» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный спортсмен»**

Возрастная категория: 3 – 4 года
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
педагог
дополнительного
образования
Надеева М.И.

Астрахань, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание программы	7
Учебно-тематический план 1 года обучения	7
Учебно-тематический план 2 года обучения	11
Методическое обеспечение	14
Список литературы	17

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Юный спортсмен**» физкультурно-спортивной направленности. Программа знакомит детей с основами танцевального этикета и направлена на обучение спортивному бальному танцу детей от 3 до 4 лет, создана на основании опыта работы педагога. Содержание программы направлено на сознательное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному, овладение эмоционально ярким, художественным исполнением.

Основной целью программы является укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи программы:

- научить разбираться в танцевальной музыке;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить технику танца и творческое воображение;
- воспитать волевые качества, на основе личностно-ориентированного

подхода.

При реализации программы учитываются психолого-возрастные особенности детей. В этом возрасте бурно работает воображение, увеличивается познавательная и двигательная активность. Закладывается фундамент правильного поведения, возможностей для художественного эстетического развития.

На данном возрастном этапе дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития. У ребенка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать.

Занятие балльными танцами развивают фантазию и память детей, обогащая их представление об искусстве. Выполняют важные функции: развивают наблюдательность обучающихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их культуры. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становится нормой их поведения. Воспитанники тщательно следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и прически.

Программа рассчитана на 2 года. Возрастная категория от 3 до 4 лет.

Программное планирование рассчитано на 72 занятия в учебный год – первый год обучения, 144 занятия – второй год обучения. Продолжительность занятий зависит от возраста обучающихся:

3-х летки - 1 час (30 мин.), 2 раза в неделю;

4-х лет - 2 часа (35 мин.), 2 раза в неделю.

Группы комплектуются по 20 человек (*10 мальчиков, 10 девочек*).

Новизна программы состоит в том, что в ней интегрируются занятия логоритмикой, хореографией, музыкальными играми и танцевальным этикетом.

Основным направлением учебной работы является подготовка и комплектация танцевальных пар; ориентация детей на спортивное танцевание; обучение технике бального танца; включение элементов бального танца, движений, вариаций в различных сочетаниях в этюды, парные танцы, коллективные постановки.

Особое внимание в образовательном процессе уделяется воспитательной направленности занятий. Обучение основам этикета, эстетики, является составной и неотъемлемой частью каждого учебного занятия, что позволяет осуществить интеллектуальное и нравственно-эстетическое воспитание детей, развитие их эмоциональной сферы, эстетического вкуса, культуры исполнения танцевальных движений, культуры владения своим телом, культуры общения со сверстниками и взрослыми, культуры поведения как во время танцевания, так и в быту.

Психологические и физиологические особенности возраста определяют объем, содержание и качество учебного материала, использование современных образовательно-воспитательных технологий.

Программой предусмотрено использование **ИННОВАЦИОННЫХ технологий:**

- развивающего обучения;
- личностно-ориентированной;
- коллективно-творческой;
- коммуникативной;
- культурно-воспитывающей.

В учебном процессе предусмотрено применение различных **методов обучения:**

- словесный (рассказ, беседа, диалог и т. д.);
- наглядный (показ движений, видео - фотоматериалы, иллюстрации и т.д.)
- практический (упражнения, тренаж, танцы, композиции и т. д.)

При реализации программы используются различные **формы обучения:**

- занятие-путешествие;
- занятие - конкурс;
- интегрированные занятия (сочетание двух или более предметов);
- занятия-погружения (погружение в сказку, эпоху, в обстановку);
- занятия - исправления ошибок.

Важным моментом в освоении программного материала является соблюдение техники безопасности, предусматривающей охрану здоровья каждого ребенка.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. «Веселая минутка» (логоритмика, музыкально-ритмические игры и упражнения).

2. «Азбука танца» (разучивание танцевальных движений конкурсных танцев).

3. «Основы танцевального этикета» (изучение основ культуры общения и поведения).

4. «Вместе весело шагать» (разучивание детских танцев).

5. «Первые шаги» (первые детские конкурсы, открытые уроки, выступления).

Продвижение в изучении разделов программы происходит по мере приобретения устойчивых знаний и навыков с учетом особенностей танцевальной группы и закрепляется в течение дальнейшего обучения.

Продолжение работы по всем разделам программы происходит на более высоком уровне с момента перехода обучающихся из начинающей группы в основной состав Студии.

При реализации программы используется мониторинговая система отслеживания качества результативности образовательно-воспитательного процесса при поддержке психолого-педагогической службы Центра.

Предполагаемые результаты.

Занятия бальными танцами с детьми 3-4 лет помогают преодолеть им в будущем психологический барьер. Танец – это школа естественного общения мальчиков и девочек, воспитание культуры поведения.

Дети неузнаваемо преображаются, когда одевают к конкурсу или выступлению танцевальные костюмы: девочки – грациозны, прекрасны, мальчики – подтянуты, степенны.

Обучающиеся, регулярно занимающиеся бальными танцами, уже отличаются какой-то особой манерой держаться (непроизвольно подтягиваются, держат прямо голову), перед конкурсом дети более внимательны друг к другу, подсказывают, как выполнять то или иное движение, помогают одеваться, успокаивают проигравших; учатся сдержанности в поведении во время конкурса.

Осваивая данную программу, обучающийся должен уметь:

1. ритмически двигаться;
2. чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
3. согласовывать движения тела с музыкой;
4. эмоционально передавать характер музыки;
5. проявлять и реализовывать себя в концертной деятельности;
6. проявлять культуру общения, как в танце, так и в быту;

Должен развить:

- координацию;
- память;
- внимание;
- мотивацию к предмету;
- самодисциплину;

- легкость движений, осанку.

Должен воспитать:

- культуру общения, уважительное отношение друг к другу, хорошие манеры;

- галантное, рыцарское отношение к девочке;

- аккуратность, понимание красивого, умение свободно, уверенно держаться.

По окончании обучения по программе «Юный спортсмен» обучающиеся должны усвоить программу конкурсных танцев «Н» класса (начинающих спортсменов), получить классификационные книжки, которые позволят проследить индивидуальный путь развития обучающихся.

Отслеживание качества и результативности воспитательно-образовательного процесса проводится педагогом в следующих формах:

- открытые занятия для родителей по итогам 1-го и 2-го полугодий;

- занятия мини-конкурсы.

Использование индивидуального подхода позволяет сравнивать достижения каждого ребенка, создавать «ситуацию успеха» для каждого, приобщая детей к миру прекрасного, к восприятию танца как синтеза искусства и спорта.

Содержание программы

1 год обучения

Цель: мотивация обучающихся к занятиям бальной хореографией.

Задачи:

Обучающая – обучение основам бальной хореографии.

Развивающая - творческое развитие личности.

Воспитательная – воспитание культуры поведения на занятиях, в концертной деятельности.

Результаты.

Обучающийся научится:

- Закреплять танцевальные знания, умения, навыки.
- Закреплять умения в непринужденности исполнения танца, выразительности, характера и стиля.
- Проявлять навыки концертной деятельности на сцене, открытых уроках, праздниках.
- Владеть правилами и техникой исполнения разученной программы.
- Ориентироваться на успех в образовательной деятельности.
- Осуществлять итоговый пошаговый контроль по результату.
- Адекватно воспринимать оценку педагога.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Получит возможность научиться:

- Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации на хореографическую деятельность.
- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы программы (темы)	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	2	2	4	
	Знакомство с детьми и родителями. Вводная беседа о творческом объединении.	1	1	2	анкетирование
	План работы на новый учебный год. Беседа о правилах поведения и технике безопасности в ОЦРТДЮ и на занятиях по хореографии.	1	1	2	
2.	Музыкально-ритмические игры и упражнения.	6	12	18	
	Развитие танцевальной координации на основе ритмических движений.	2	3	5	Наблюдение Практическая работа
	Разучивание простейших танцевальных движений.	2	3	5	
	Разучивание музыкально-ритмических игр и упражнений.	1	3	4	
	Построение и перестроение в зале под различную музыку.	1	3	4	
3.	Изучение танцевальных элементов и соединение фигур.	10	12	22	
	Разучивание простейших ритмических детских танцев.				Практическая работа конкурс
	- Весёлый марш;	1	2	3	
	- Полянка;	1	2	3	
	- Казачок;	1	1	2	
	- Падеграс;	1	1	2	
	- Полька;	1	1	2	
	- Прогулка слонёнка;	1	1	2	
	- Игрушки;	1	1	2	
	- Вару- вару;	1	1	2	
	- Утята;	1	1	2	
	- Стирка и т.д.	1	1	2	
4.	«Танцевальный этикет» (изучение основ культуры общения и поведения).	6	12	18	
	«Обращение к взрослому» Формирование культуры общения со сверстниками и взрослыми.	1	2	3	опрос
	«Я люблю это дружное слово – «вместе» Развитие культуры поведения во время танцев и в быту.	1	2	3	
	«Учимся представляться»				

	Беседа о правилах хорошего тона. «О том, как быть уступчивым»	1	2	3	
	Знакомство с правилами танцевального этикета на основе разученных танцев.	1	2	3	
	«Я танцую эмоции».	1	2	3	
	Беседа о правилах поведения в танцах.	1	2	3	
	«Хорошие манеры на танцевальной площадке»				
	Беседа о внешнем виде на занятиях и во время выступлений.				
	Беседа о правилах поведения во время выступлений.				
5.	Открытые уроки для родителей.	2	2	4	
	Открытый урок по итогам I-ой четверти;	0.5	0.5	1	
	Открытый урок по итогам I-го полугодия;	0.5	0.5	1	
	Открытый урок по итогам II-го полугодия;	0.5	0.5	1	
	Урок творчества.	0.5	0.5	1	
6.	Воспитательная работа. (Участие в образовательных событиях, ключевых делах Центра, ТО)		18	18	
	Итого:	33	39	72	

Содержание программы

1 раздел Вводное занятие.

Теория. Дать понятия о музыке, движении. Прослушивание фрагментов музыкальных сказок. Просмотр видеоматериалов, художественных фильмов: «Золушка», «Щелкунчик», «Анастасия».

Практическая работа

- музыкальные игры;
- ритмические упражнения;
- танцевальный этикет.

2 раздел Музыкально-ритмические игры и упражнения.

Теория.

Формировать понятие о трех жанрах музыки: марш, вальс, полька.

Практическая работа

- упражнения для ходьбы разного характера;
- музыкально-ритмические игры;
- эмоциональная передача игровых образов.

3 раздел Изучение танцевальных элементов и соединение фигур.

Теория.

Правила исполнения разученных танцев и движений.

Практическая работа

- коллективно-порядковые и ритмические упражнения;
- изучение танцевальных элементов, комбинаций;
- игры, танцы.

4 раздел Танцевальный этикет

Теория. Культуры общения со сверстниками и взрослыми. Развитие культуры поведения во время танцев и в быту.

Практическая работа

1. «Учимся представляться»;
2. «Хорошие манеры на танцевальной площадке»;
3. «О том, как быть уступчивым»;
4. «Обращение к взрослому»;
5. «Я люблю это дружное слово – «вместе»;
6. «Я танцую эмоции».

5 раздел Открытые занятия для родителей.

Практическая работа

- открытые уроки;
- Мастер - классы.

Формы проведения занятий:

- концертные выступления;
- праздники;
- уроки-зачеты-конкурсы.

2 год обучения

Цель: творческое становление личности.

Задачи:

Обучающие:

- формирование потребностей творческой деятельности;
- активизация эмоционального восприятия образа исполнителя;
- понимание языка танца.

Развивающие:

- развитие исполнительского мастерства и концертной деятельности;
- развитие коллектива единомышленников (обучающихся, родителей, педагогов).

Воспитательные:

- духовно-нравственное становление личности.

Обучающийся научится:

- Основам гражданской идентичности личности в форме осознания «Я», как гражданина России, осознания своей этнической принадлежности.
- Вести здоровый образ жизни.
- Различать способ и результат действия.
- Учитывать характер сделанных ошибок и вносить коррективы в их исправление.

- Осуществлять поиск необходимой информации (интернет, литература, СМИ).

- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

- Контролировать действия партнёра.

Получит возможность научиться:

- Передавать танцевальный опыт.
- Основам сценической культуры.
- Компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

- Учебно-познавательному интересу к новому учебному материалу.

- Установке на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.

- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. План работы на новый учебный год.	2	2	4	
2.	Музыкально-ритмические игры и упражнения, массовые бальные танцы («Танцуем с мамой»).	8	24	32	
	Содержание музыки и способ передать её в движении.	1	6	7	Практическая работа
	Тренировочные упражнения по развитию музыкально-ритмических навыков.	1	6	7	
	Музыкальные игры, сюжетно-ролевые игры.	1	6	7	опрос
	Массовые бальные танцы «Танцуем с мамой»: Вальс дружба, Кадриль.	2	4	6	конкурс
	Прослушивание музыкальных произведений.	1	2	3	
	Иллюстративно-демонстрационный показ музыкальных фильмов и детских танцевальных программ.	2	-	2	
3.	Изучение танцевальных элементов и соединение фигур.	12	24	36	
	Знание правил исполнения тренировочных упражнений.	4	8	12	Практическая работа опрос
	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.	4	8	12	
	Тренировочные упражнения.	4	8	12	
4.	Разучивание детских бальных танцев (постановочная работа)	12	24	36	
5.	Концертные, конкурсные выступления.	2	16	18	
6.	Воспитательная работа. (Участие в образовательных событиях, ключевых делах Центра, ТО)	-	18	18	Открытое занятие
	Итого:	36	108	144	

Содержание программы

1 раздел

Вводное занятие:

Теория: История танца. Танцевальные жанры.

Практическая работа

- музыкальные игры;

- ритмические упражнения;

2 раздел Музыкально-ритмические игры и упражнения, массовые бальные танцы.

Теория: Содержание музыки и способ передать её в движении.

Практическая работа:

- тренировочные упражнения по развитию музыкально-ритмических навыков;
- музыкальные игры, сюжетно-ролевые игры;
- массовые бальные танцы («Танцуем с мамой»);
- прослушивание музыкальных произведений;
- иллюстративно-демонстрационный показ музыкальных фильмов и детских танцевальных программ.

3 раздел Изучение танцевальных элементов и соединение фигур (техника спортивного бального танца)

Теория: Правила исполнения тренировочных упражнений.

Практическая работа:

- коллективно-порядковые и ритмические упражнения;
- тренировочные упражнения.

4 раздел Разучивание танцев (постановочная работа)

Теория: Правила исполнения разученных танцев.

Практическая работа:

- изучение танцевальных элементов и соединение фигур.

5 раздел Концертные, конкурсные выступления

Теория: Правила и техники исполнения разученных танцев и фигур.

Практическая работа:

- работа над концертной программой.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо оборудованное помещение, видео- и аудиоаппаратура, разнообразный дидактический материал, представленный методическими пособиями по хореографическому искусству, а также специальной методической литературой, выпускаемой издательством «Просвещение», Центром танцевального спорта ВФСО «Динамо», а также периодической прессой (журнал «Звезды над паркетом», «Пяти-па» и т. д.).

Условием реализации программы является:

- проведение подготовительной работы;
- совершенствование профессиональной и методической подготовки педагога;
- привлечение коммерческих структур для улучшения материально-технического оснащения образовательно-воспитательного процесса (спонсорская помощь);
- финансовое обеспечение.

Успех в развитие хореографических способностей, обучающихся обеспечивается через:

- системность занятий (не менее 2-х раз в неделю);
- нацеливающий характер занятий;
- поддержание интереса ребенка;
- движение в освоении танцев от простого к сложному, освоение новых движений, новых танцев, более сложных фигур;
- дополнительную возможность для тренировок, для развития силы и физической выносливости;
- возможность показать свои танцевальные способности, умения и навыки на конкурсах и концертных выступлениях;
- возможность посоревноваться со своими сверстниками, проявить бойцовские качества;
- возможность необычно, красиво одеваться в танцевальные костюмы, побывать в атмосфере праздника.

**Содержание и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы ССБТ «Капель»
«Юный спортсмен»**

1 год обучения

(хореография с основами этикета и подготовки малышей к спортивным бальным танцам).

Тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	урок-сказка, урок-игра, урок-путешествие	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	открытый урок
Музыкально-ритмические игры и упражнения.	уроки-игры «Когда всем весело»; уроки-сказки; сюжетно-ролевые игры: «В гостях у Мальвины», «На балу у Золушки»	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	комбинированное занятие
Изучение танцевальных элементов и соединение фигур	урок-сказка; урок-путешествие; урок-игра.	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	контрольное занятие
«Танцевальный этикет» (изучение основ культуры общения и поведения).	танцевальные встречи; развивающие игры; танцевальные упражнения; уроки-импровизации.	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	мини-конкурсы; показательные уроки для родителей.
Открытые уроки для родителей.	- концертные выступления; уроки-зачеты-конкурсы.	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	конкурсы, концертные выступления

2 год обучения

Тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	урок погружения в программу	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	опрос
Музыкально-ритмические игры и упражнения, массовые бальные танцы («Танцуем с мамой»).	сюжетно-ролевые, музыкальные игры, путешествие в историю, «Танцуем музыку», уроки творческого воображения, праздники «Танцуем с мамой», «Звучащие ритмы».	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	коллективный анализ работ
Изучение танцевальных элементов и соединение фигур	«Аукцион знаний», «Танцевальная копилка»	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	самоанализ
Разучивание детских бальных танцев (постановочная работа)	«Танцевальный марафон»	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	
Концертные, конкурсные выступления.	открытые уроки; Мастер - классы	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	концертные выступления, праздники

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

Литература для педагогов:

1. Александрова Н.А. Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. Учебное пособие - СПб, Лань, Планета музыки, 2014 – 128 с.
2. Александрова Н.А., Васильева А.Л. Вальс. История и школа танца. Учебное пособие. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2013 – 240 с.
3. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма. – ИГВесь, 2018. – 128 с.
4. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 80 с.
5. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI – XIX веков. Учебное пособие – СПб. : Лань, Планета музыки, 2017 – 256 с.
6. Пасютинская В.М. Путешествие в мир танца. – изд. «Алтейя», 2014. – 128 с.

7. Соломенникова Н.М. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: Учитель, 2019. – 144 с.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: Сфера, 2015 – 224 с.
9. Шарова Н.И. Детский танец – СПб, Планета музыки, 2011. – 72 с.
10. Шанкина С. Спортивные бальные танцы. – 2012. – 352 с.
11. Шульгина А.Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней – М.: ГИТИС, 2012. – 303 с.

Интернет ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы:

1.Танцевальные фигуры и элементы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

•<http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>

•<http://dance123.ru/medlennyj-vals>

•http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68

КВИКСТЕП

•<http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>

•<http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>

•<http://www.youtube.com/watch?v=bwtuFf9DMdk>

САМБА

•<http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>

•http://www.youtube.com/watch?v=J5_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC

•<http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

ЧА-ЧА-ЧА

•<http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>

•http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_l1t0

•http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ

•<http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>