



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

 В.И. Гаврилова

« 14 » сентября 2023 г.

### **Основы танцевального спорта**

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту  
«Гармония танцевального спорта и искусства»

**Группа:** 1 МГ (Б) базовый уровень (2 год)  
Танцевально-спортивный клуб «Огонёк»

**Срок реализации программы:** 1 сентября – 30 июня  
**Кол-во учебных недель:** 40

**Всего академических часов  
по учебному плану:** 120

**Кол-во часов в неделю:** 3

Педагог дополнительного образования:  
Виноградова А.П., тренер-преподаватель

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту «Гармония танцевального спорта и искусства» ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 5 до 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 2 года и более в объеме 240 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований. На базовый уровень зачисляются все желающие заниматься танцевальным спортом, согласно медицинским показаниям к занятиям спортом.

#### **Описание рабочей программы:**

1 – 2-ой год обучения базового уровня обуславливается дальнейшим изучением отечественной программы и постепенным знакомством с основами международной программы танцевального спорта. Затем осуществляется полный переход на международную программу.

Основная задача уровня сводится к технико-тактическому усовершенствованию базы спортивного танца, дальнейшему формированию и развитию пространственных представлений, музыкально-ритмических навыков, развитию координации движений, пластичности, выработыванию умений соотносить движения с музыкой, развитием эмоциональной сферы ребенка, творческого воображения и фантазии. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортивными танцами и спортом вообще.

Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

В конце учебного года показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спорту.

Промежуточная аттестация по основам танцевального спорта проводится по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу.

В течение учебного года обучающиеся изучают дисциплину «Основы танцевального спорта», которая является важнейшим этапом развития будущих спортсменов по виду танцевальный спорт. Процесс обучения характеризуется нацеленностью на изучение базовой техники исполнения танцевальных фигур, а также формирование основ пространственного восприятия танцевального зала, навыков поступательного движения по площадке. Во время освоения дисциплины развиваются общефизические способности каждого ребенка, формируются основные принципы дисциплины в теле, осанка. Приобретаются навыки координации, культуры общения между партнерами, эмоциональная отзывчивость. Нарбатывается способность передавать в движении стиливые особенности различной по характеру музыки, разнообразие темпов и ритмов, приобретается основа хорошей манеры исполнения танцевальных движений.

Дисциплина «Основы танцевального спорта» включает в себя изучение техники базовых комбинаций фигур, исполняемых в танцах международной программы, необходимых для выступления на соревнованиях по соответствующим классам мастерства. Второй год обучения: в классах мастерства «Н-2» (Медленный вальс и Самба, Медленный вальс и Ча-ча-ча), «Н-4» (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча), Третий год обучения: в классе мастерства «Е» (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв).

**Форма обучения – очная.**

**Форма реализации** - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

## **2. Цель рабочей программы**

Массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТиС «Пионер»

### **3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:**

#### **Образовательные:**

1. сформировать специальные знания, умения и навыки по танцевальному спорту и физической культуре;
2. положить начало познавательному интересу к мировой культуре и традициям спортивного танца;
3. изучить историю танцевальной культуры

#### **Развивающие:**

1. раскрыть творческую активность, стремление к самообразованию;
2. развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности; физические качества
3. развить эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;
4. развить эстетику и этику поведения;
5. развить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память и воображение;

6. развить хореографические способности детей до уровня, позволяющего им в дальнейшем продолжить обучение в профессиональных хореографических учреждениях.

**Воспитательные:**

1. воспитать художественный вкус и культуру общения;
2. сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта
3. воспитать умение контролировать свое поведение, рефлексию своих действий
4. сформировать правильные понятия сценической культуры и взаимоотношений с партнерами и в коллективе
5. сформировать потребность ребенка в самостоятельном художественно-творческом труде
6. вовлечь детей и их родителей в совместную деятельность общественно-творческого процесса по развитию танцевального спорта в Тюменской области.

**4. Ожидаемые результаты:**

**Образовательные: -**

- уметь выделять сильную и слабую долю в музыке.
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти.

**Развивающие:**

- уметь самостоятельно определять основной метроритмический рисунок в музыке танцев отечественной и международной программ и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме.
- уметь уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений.
- уметь ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках – фигурах, двигаться по линии танца, против линии танца.
- уметь исполнить танцы «отечественной программы» естественно без напряжения
- уметь исполнять базовые фигуры танцев «международной программы»
- знать и уметь правильно занимать исходное положение в танцах отечественной программы, следить за осанкой и координацией движений рук и ног.
- знать основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы в европейских и латиноамериканских танцах.
- уметь переносить вес с одной ноги на другую; поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке; делать шаг на всю ступню на месте и при кружении; мягко подниматься и опускаться в медленном вальсе, показывать «пружинистый» характер в самбе.
- уметь вместе двигаться в парах вперед, назад, в сторону. приобрести навыки ведения в паре
- уметь двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;

**Воспитательные:**

- быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры

**5. Контроль усвоения теоретического материала на базовом уровне** осуществляется путем проведения промежуточной аттестации по основам танцевального спорта по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу.

Показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спо

**Календарно-тематический план занятий**

**Группа: 1МГ, базовый уровень (2 год),**

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПН 18.05-18.50 СР, ЧТ 19.00-19.45	групповая	1	Вводное занятие.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	2		групповая	1	Введение в дисциплину. Правила поведения и техника безопасности		К. №218
	3		групповая	1	Знакомство. Правила и техника безопасности		К. №218
	4	групповая	1	Организационное собрание. Знакомство с детьми и родителями. Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Основные ритмы 2/4, 3/4, 4/4. Знакомство с танцами Медленный вальс, Самба, Ча-Ча-Ча. Хлопки, притопы, шаги на месте и по кругу в основных ритмах под музыку	К. №218		
	5	групповая	1	Правила танцевального этикета. Правила поведения и техника безопасности. Правила поведения на соревнованиях, выход на паркет	К. №218		
	6	групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) Разминка, наклоны корпуса, прыжки	К. №218		
	7	групповая	1	Изучение фигуры Закрытая перемена в танце Медленный вальс. Исполнение закрытой перемены под музыку с левой и правой ноги на месте и в продвижении сольно и в парах	К. №218		
	8	групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера Изучение танца «Русский лирический»	К. №218		
	9	групповая	1	Музыкально-подвижные игры Разминка, «море волнуется раз», «правая и левая»	К. №218		
	10	групповая	1	Знакомство с танцем самба. Изучение музыкального материала Изучение Ритм Баунс движения в танце Самба. Исполнение Ритм Баунс движения под музыку сольно и в парах.	К. №218		
	11	групповая	1	Постановка корпуса. Основные позиции рук в паре в танце «Русский лирический» Музыкально-подвижные игры Разминка, «море волнуется раз», «правая и левая»	К. №218		

ОКТАБРЬ	12		1	Знакомство с танцем самба. Изучение музыкального материала Изучение Ритм Баунс движения в танце Самба. Исполнение Ритм Баунс движения под музыку сольно и в парах.	К. №218	
	13		1	Постановка корпуса. Основные позиции рук в паре в танце «Русский лирический»	К. №218	
	14	ПН 18.05-18.50 СР, ЧТ 19.00-19.45	1	Стретчинг. Разминка, упражнения на коврик: наклоны корпуса, первые шаги к шагату	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	15		1	Изучение фигуры Шассе в танце Ча-Ча-Ча. Исполнение под музыку сольно и в парах. Закрепление пройденного материала		К. №218
	16		1	Взаимосвязь музыки и танца Исполнение танца «Русский лирический» под музыку	К. №218	
	17		1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Разминка, махи ногами, «Цапля»	К. №218	
	18		1	Закрепление пройденного материала Изучение фигур Правый поворот и Левый поворот в танце Медленный вальс. Исполнение на месте и по кругу	К. №218	
	19		1	Танцы отечественной программы Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»	К. №218	
	20		1	Музыкально-подвижные игры Разминка, «Мой самый лучший танец»	К. №218	
	21		1	Медленный вальс. Исполнение поворотов под музыку на месте и в продвижении сольно и в парах. Чередование с закрытыми переменами	К. №218	
	22		1	Ориентация на танцевальной площадке. Исполнение танцев ОП по входам, правила поведения на паркетe	К. №218	
	23		1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Плие, батман тандю, позиции рук	К. №218	
	24		1	Изучение Основных движений в танце Самба Исполнение основного движения в сторону, наружно сольно и в парах	К. №218	
	25		1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера Повторение танца «Полька». Позиции «лодочка», «корзиночка»	К. №218	
	26		1	Исполнение Основных движений под музыку с ПН, с ЛН, поступательно Изучение фигур Компактное Шассе и Основное движение в танце Ча-Ча-Ча. Исполнение	К. №218	

				Основного движения под музыку сольно и в парах.				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
27		ПН 18.05-18.50	групповая	1	Постановка корпуса. Исполнение танца «Полька» в паре. Статичное исполнение основных позиций				К. №218
28		СР, ЧТ 19.00-19.45	групповая	1	Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Игра «Мой самый лучший танец»				К. №218
29			групповая	1	Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость. Повторение ранее изученного в танцах самба и чачача.				К. №218
30			групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца Исполнение танца «Полька» под музыку. Просчитать мелодию, начать в сильную долю				К. №218
31			групповая	1	Стретчинг. Разминка, упражнения на коврик: наклоны корпуса, «бабочка», «березка», растяжка на правую, левую ногу, шпагат				К. №218
32			групповая	1	Изучение фигуры Самба Виски. Исполнение под музыку на месте и в продвижении сольно и в парах. Расстановка ориентиров в зале для исполнения основных фигур. Особенности работы стопы в танце самба и ча-ча.				К. №218
33			групповая	1	Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»				К. №218
34			групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) Разминка, работа стопы: подъемы/спуски, ходьба на носках/пятках				К. №218
35			групповая	1	Особенности работы корпуса соло и в паре в танце медленный вальс. Повторение изученных вариаций				К. №218
36			групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке Исполнение танцев ОП по заходам, выход на паркет, игра «танцы с препятствиями»				К. №218
37			групповая	1	Музыкально-подвижные игры «Снежинка», «Собери паровозик»				К. №218
38			групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Работа рук в танце «Вару-вару». Высокое поднимание колена.				К. №218
39			групповая	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Позиции рук, батман тандю, гранд плие				К. №218
40			групповая	1	Особенности визуального образа при исполнении фигур. Правила работы стоп. Упражнения для развития				К. №218

				ощущения сбалансированной вертикали в корпусе						
	41			ПН 18.05-18.50	1	групповая	Закрепление пройденного материала	К. №218		Педагогическое наблюдение, проверочные задания
	42			СР, ЧТ 19.00-19.45	1	групповая	Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Закончить по своему танцевальную связку, в пластике изобразить животное	К. №218		
	43				1	групповая	Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позаций рук. Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса	К. №218		
	44				1	групповая	Постановка корпуса. Работа корпуса во время хлопков	К. №218		
	45				1	групповая	Стретчинг. Разминка. Упражнения на коврик: махи ногами, упражнения на спину, «ласточка», «березка»	К. №218		
	46				1	групповая	Повторение всех изученных танцев и исполнение комбинаций. Построение открытого урока	К. №218		
	47				1	групповая	Взаимосвязь музыки и танца. Исполнение танца «Вару-вару» под музыку. Просчитать музыку, начать в сильную долю.	К. №218		
	48				1	групповая	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Упражнения для гибкости коленных суставов	К. №218		
	49				1	групповая	Проверка точности исполнения комбинаций. Повторение пройденного материала. Закрепление пройденного материала. Исполнение комбинаций на открытом уроке.	К. №218		
	50				1	групповая	Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»	К. №218		
	51				1	групповая	Музыкально-подвижные игры «В походе»; «Найти свое место»	К. №218		
	52				1	групповая	Повторение пройденного материала. Выполнение упражнений на координацию.	К. №218		
	53				1	групповая	Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение.	К. №218		
	54			ПН 18.05-18.50	1	групповая	Правила танцевального этикета. Правила и техника безопасности.	К. №218		Педагогическое наблюдение, проверочные задания
	55			СР, ЧТ 19.00-19.45	1	групповая	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Releve lent: поочередное поднимание и опускание ноги	К. №218		
	56				1	групповая	Знакомство с танцем Квикстеп. Ритм, характер шагов, особенности движения. Четвертной ход вправо. Исполнение под музыку на месте и в продвижении сольно	К. №218		

ДЕКАБРЬ

ЯНВАРЬ





70			Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость.	1	групповая	К. №218
71			Отработка точности фокусов головы при исполнении фигур и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	групповая	К. №218
72			Взаимосвязь музыки и танца	1	групповая	К. №218
73			Исполнение танца «Русский лирический» под музыку	1	групповая	К. №218
74			Элементы классического танца на середине зала и у станка. Прыжки в 1,2 и 6 позициях	1	групповая	К. №218
75			Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение.	1	групповая	К. №218
76			Танцы отечественной программы	1	групповая	К. №218
77			Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»	1	групповая	К. №218
78			Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций. «Эхо», «Угадай»	1	групповая	К. №218
79			Изучение фигур Виск, вправо и Поступательное шассе в танце Медленный вальс. Добавление элементов в комбинацию.	1	групповая	К. №218
80			Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации)	1	групповая	К. №218
81			Разминка, «цапля», прыжки в разных ритмах	1	групповая	К. №218
82			Изучение фигур Самба-ход в танце Самба. Добавление в комбинацию.	1	групповая	К. №218
83			Изучение фигур Веер, Хоккейная клюшка в танце Ча-ча-ча. Добавление в комбинацию.	1	групповая	К. №218
84			Ориентация на танцевальной площадке	1	групповая	К. №218
85			Исполнение танцев ОП по законам, правила поведения на паркетe	1	групповая	К. №218
			Музыкально-подвижные игры	1	групповая	К. №218
			«Море волнуется», «Кто лучше»	1	групповая	К. №218
			Изучение фигур Правый поворот с Хэзитэйшн в танце Медленный вальс.	1	групповая	К. №218
			Изучение фигур Четвертной поворот влево, Типпл шассе в танце Квикстеп. Составление комбинации.	1	групповая	К. №218
			Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера	1	групповая	К. №218
			Педагогическое наблюдение, проверочные задания			

МАРТ

АТРЕТЬ	86	ПН 18.05-18.50 СР, ЧТ 19.00-19.45	групповая	1	Повторение танца «Полька». Позиции «лодочка», «корзиночка»	Наблюдение	К. №218
	87		групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Разминка, ходьба на носках/пятках, внутренней/внешней стороне стопы		К. №218
	88		групповая	1	Изучение фигуры Поворот на месте, Поворот под рукой в танце Ча-ча-ча. Добавление в комбинацию.		К. №218
	89		групповая	1	Постановка корпуса. Исполнение танца «Полька» в паре. Статичное исполнение основных позиций		К. №218
	90		групповая	1	Музыкально-подвижные игры «Художник», «Крокодил»		К. №218
	91		групповая	1	Особенности визуального образа при исполнении фигур. Правила работы стоп. Упражнения для развития ощущения сбалансированной вертикали в корпусе		К. №218
	92		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца. Исполнение танца «Полька» под музыку. Просчитать мелодию, начать в сильную долю		К. №218
	93		групповая	1	Стретчинг. Бег на месте, упражнения на коврике: поднятие туловища лежа на спине, «ножницы», «бабочка», шпагат		К. №218
	94		групповая	1	Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позиций рук.		К. №218
	95		групповая	1	Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса.		К. №218
	96		групповая	1	Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»		К. №218
97	групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке. Исполнение танцев ОП по заходам, выход на паркет, игра «танцы с препятствиями»	К. №218			
98	групповая	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Вращения шене.	К. №218			
99	групповая	1	Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость.	К. №218			
100	групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Работа рук в танце «Вару-вару». Высокое поднимание колена.	К. №218			
101	групповая	1	Стретчинг. Бег на месте, прыжки, наклоны корпуса к прямым ногам, ласточка, шпагат	К. №218			
					Отработка точности фокусов головы при исполнении фигур		К. №218

							и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.						
102			групповая	1			Постановка корпуса. Работа корпуса во время хлопков						К. №218
103			групповая	1			Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Наклоны и вращения корпуса						К. №218
104		ПН 18.05-18.50 СР, ЧТ 19.00-19.45	групповая	1			Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение. Изучение фигуры Бегущее окончание в танце Квикстеп.						К. №218
105			групповая	1			Взаимосвязь музыки и танца. Исполнение танца «Вару-вару» под музыку. Просчитать музыку, начать в сильную долю.						К. №218
106			групповая	1			Музыкально-подвижные игры «Рассыпуха», «Займи Домик»						К. №218
107			групповая	1			Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позиций рук. Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса.						К. №218
108			групповая	1			Особенности визуального образа при исполнении фигур. Правила работы стоп. Упражнения для развития ощущения сбалансированной вертикали в корпусе						К. №218
109			групповая	1			Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»						К. №218
110			групповая	1			Стретчинг. Упражнения на коврик: растяжка на правую и левую ногу						К. №218
111			групповая	1			Закрепление пройденного материала. Составление изученных в танце Квикстеп фигур в комбинацию.						К. №218
112			групповая	1			Ориентация на танцевальной площадке. Выход на паркет, деление на заходы, игра «танцы с препятствиями»						К. №218
113			групповая	1			Элементы классического танца на середине зала и у станка. Позиции в руках, вращения						К. №218
114		ПН 18.05-18.50 СР, ЧТ 19.00-19.45	групповая	1			Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость.						К. №218
115			групповая	1			Отработка точности фокусов головы при исполнении фигур и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.						К. №218
116			групповая	1			Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»						К. №218
117			групповая	1			Стретчинг. Бег на месте, прыжки, наклоны корпуса к						К. №218
МАЙ													
ИЮНЬ													

	118		групповая	1	прямых ногам, ласточка, шпагат		К. №218	
	119							Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение. Построение открытого урока
	120							Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический» Проверка точности исполнения комбинаций. Исполнение комбинаций на открытом уроке. Открытый урок