




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 » августа 2023 г.

Основы танцевального спорта

Рабочая программа

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

Группа: 11 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:
Какурина И.В., старший 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, приобретает 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: 11 МГ, базовый уровень (2 год),

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПН, СР 18.35-19.20 СБ 14.45-15.30	групповая	1	Вводное занятие.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
	2		групповая	1	Введение в дисциплину. Правила поведения и техника безопасности		К. № 403
	3		групповая	1	Знакомство. Правила и техника безопасности		К. № 403
	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. № 403		
	5	групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) Разминка, наклоны корпуса, прыжки	К. № 403		
	6	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. № 403		
	7	групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера Изучение танца «Русский лирический»	К. № 403		
	8	групповая	1	Музыкально-подвижные игры Разминка, «море волнуется раз», «правая и левая»	К. № 403		
	9	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. № 403		
	10	групповая	1	Постановка корпуса. Основные позиции рук в паре в танце «Русский лирический»	К. № 403		
	11	групповая	1	Музыкально-подвижные игры Разминка, «море волнуется раз», «правая и левая»	К. № 403		

12			1	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. № 403
13			1	1	Постановка корпуса. Основные позиции рук в паре в танце «Русский лирический»			К. № 403
14		ПН, СР 18.35-19.20 СБ 14.45-15.30	1	1	Стретчинг. Разминка, упражнения на коврике: наклоны корпуса, первые шаги к шпагату	Педагогическое наблюдение, проверочные задания		К. № 403
15			1	1	Изучение фигуры Шассе в танце Ча-Ча-Ча. Исполнение под музыку сольно и в парах. Закрепление пройденного материала			К. № 403
16			1	1	Взаимосвязь музыки и танца			К. № 403
17			1	1	Исполнение танца «Русский лирический» под музыку			К. № 403
18			1	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Разминка, махи ногами, «Цапля»			К. № 403
19			1	1	Закрепление пройденного материала Изучение фигур Правый поворот и Левый поворот в танце Медленный вальс. Исполнение на месте и по кругу			К. № 403
20			1	1	Танцы отечественной программы			К. № 403
21			1	1	Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»			К. № 403
22			1	1	Музыкально-подвижные игры			К. № 403
23			1	1	Разминка, «Мой самый лучший танец»			К. № 403
24			1	1	Медленный вальс. Исполнение поворотов под музыку на месте и в продвижении сольно и в парах. Чередование с закрытыми переменами			К. № 403
25			1	1	Ориентация на танцевальной площадке. Исполнение танцев ОП по законам, правила поведения на паркетe			К. № 403
26			1	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Плие, батман тандю, позиции рук			К. № 403
			1	1	Изучение Основных движений в танце Самба Исполнение основного движения в сторону, наружно сольно и в парах			К. № 403
			1	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера			К. № 403
			1	1	Повторение танца «Полька». Позиции «лодочка», «корзиночка»			К. № 403
			1	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. № 403

ОКТАБРЬ

				Основного движения под музыку сольно и в парах.				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
27		ПН, СР 18.35-19.20	групповая	1	Постановка корпуса. Исполнение танца «Полька» в паре. Статичное исполнение основных позиций				К. № 403
28		СБ 14.45-15.30	групповая	1	Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Игра «Мой самый лучший танец»				К. № 403
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. № 403
30			групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца Исполнение танца «Полька» под музыку. Просчитать мелодию, начать в сильную долю				К. № 403
31			групповая	1	Стретчинг. Разминка, упражнения на коврик: наклоны корпуса, «бабочка», «березка», растяжка на правую, левую ногу, шпагат				К. № 403
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. № 403
33			групповая	1	Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»				К. № 403
34			групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) Разминка, работа стопы: подъемы/спуски, ходьба на носках/лятках				К. № 403
35			групповая	1	Особенности работы корпуса соло и в паре в танце медленный вальс. Повторение изученных вариаций				К. № 403
36			групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке Исполнение танцев ОП по заходам, выход на паркет, игра «танцы с препятствиями»				К. № 403
37			групповая	1	Музыкально-подвижные игры «Снежинка», «Собери паровозик»				К. № 403
38			групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Работа рук в танце «Вару-вару». Высокое поднимание колена.				К. № 403
39			групповая	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Позиции рук, батман тандю, гранд плие				К. № 403
40			групповая	1	Особенности визуального образа при исполнении фигур. Правила работы стоп. Упражнения для развития				К. № 403

				ощущения сбалансированной вертикали в корпусе				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
41	ПН, СР 18.35-19.20 СБ 14.45-15.30	групповая	1	Закрепление пройденного материала				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
42		групповая	1	Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Закончить по своему танцевальную связку, в пластике изобразить животное					К. № 403
43		групповая	1	Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позиций рук. Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса					К. № 403
44	ДЕКАБРЬ	групповая	1	Постановка корпуса. Работа корпуса во время хлопков				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
45		групповая	1	Стретчинг. Разминка. Упражнения на коврике: махи ногами, упражнения на спину, «ласточка», «березка»					К. № 403
46		групповая	1	Повторение всех изученных танцев и исполнение комбинаций. Построение открытого урока					К. № 403
47		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца. Исполнение танца «Вару-вару» под музыку. Просчитать музыку, начать в сильную долю.					К. № 403
48		групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Упражнения для гибкости коленных суставов					К. № 403
49		групповая	1	Проверка точности исполнения комбинаций. Повторение пройденного материала. Закрепление пройденного материала. Исполнение комбинаций на открытом уроке.					К. № 403
50		групповая	1	Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»					К. № 403
51	Январь	групповая	1	Музыкально-подвижные игры «В походе»; «Найти свое место»				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
52		групповая	1	Повторение пройденного материала. Выполнение упражнений на координацию.					К. № 403
53		групповая	1	Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение.					К. № 403
54		групповая	1	Правила танцевального этикета. Правила и техника безопасности.					К. № 403
55	Январь	групповая	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Releve left: поочередное поднимание и опускание ноги				Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
56		групповая	1	Знакомство с танцем Квикстеп. Ритм, характер шагов, особенности движения. Четвертной ход вправо. Исполнение под музыку на месте и в продвижении сольно					К. № 403

					и в парах. Изучение фигур Правый спин-поворот в танце Медленный вальс.						
57	групповая	1			Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера Изучение танца «Русский лирический»					К. № 403	
58	групповая	1			Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций, «Веселые человечки»					К. № 403	
59	групповая	1			Изучение фигур Спот-поворот в танце Самба. Составление комбинации. Повторение комбинации танца самба					К. № 403	
60	групповая	1			Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) небольшие наклоны в сторону («неваляшки»); наклоны корпуса вперед («подъемный кран»)					К. № 403	
61	групповая	1			Повторение отдельно всех изученных элементов танца самба					К. № 403	
62	групповая	1			Изучение фигуры Таймстеп в танце Ча-Ча-Ча. Составление комбинации. Закрепление пройденного материала					К. № 403	
63	групповая	1			Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации) небольшие наклоны в сторону («неваляшки»); наклоны корпуса вперед («подъемный кран»)					К. № 403	
64	групповая	1			Повторение отдельно всех изученных элементов танца самба					К. № 403	
65	групповая	1			Изучение фигуры Таймстеп в танце Ча-Ча-Ча. Составление комбинации. Закрепление пройденного материала					К. № 403	
66	групповая	1	ПН, СР 18.35-19.20		Музыкально-подвижные игры «Гуси у бабуси», «Лесной оркестр»					К. № 403	
67	групповая	1	СБ 14.45-15.30		Правила работы стоп. Упражнения для развития ощущения сбалансированной вертикали в корпусе Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позиций рук. Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса.					К. № 403	
68	групповая	1			Постановка корпуса. Основные позиции рук в паре в танце «Русский лирический»					К. № 403	
69	групповая	1			Стретчинг. Разминка, упражнения на коврик: махи руками и ногами лежа на спине					К. № 403	
										Педагогическое наблюдение, проверочные задания	
										К. № 403	

МАРТ	70		групповая	1	Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость.	К. № 403
	71		групповая	1	Отработка точности фокусов головы при исполнении фигур и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	К. № 403
	72		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца	К. № 403
	73		групповая	1	Исполнение танца «Русский лирический» под музыку	К. № 403
	74		групповая	1	Элементы классического танца на середине зала и у станка. Прыжки в 1, 2 и 6 позициях	К. № 403
	75		групповая	1	Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение.	К. № 403
	76		групповая	1	Танцы отечественной программы	К. № 403
	77		групповая	1	Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»	К. № 403
			групповая	1	Активизация и развитие творческих способностей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций. «Эхо», «Угадай»	К. № 403
			групповая	1	Изучение фигур Виск, вправо и Поступательное шассе в танце Медленный вальс. Добавление элементов в комбинацию.	К. № 403
	78	ПН, СР 18.35-19.20 СБ	групповая	1	Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации)	Педагогическое наблюдение, проверочные задания
	79	14.45-15.30	групповая	1	Разминка, «цалпя», прыжки в разных ритмах	
	80		групповая	1	Изучение фигур Самба-ход в танце Самба. Добавление в комбинацию.	
	81		групповая	1	Изучение фигур Веер, Хокейная клюшка в танце Ча-ча-ча. Добавление в комбинацию.	
	82		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	
	83		групповая	1	Исполнение танцев ОП по законам, правила поведения на паркете	
	84		групповая	1	Музыкально-подвижные игры «Море волнуется», «Кто лучше»	
	85		групповая	1	Изучение фигур Правый поворот с Хэзитэйшн в танце Медленный вальс.	
		групповая	1	Изучение фигур Четвертной поворот влево, Типл шассе в танце Квикстеп. Составление комбинации.		
		групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера		

						и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.							
	102		групповая	1		Постановка корпуса. Работа корпуса во время хлопков							К. № 403
	103		групповая	1		Упражнения на развитие физических данных обучающихся (развитие гибкости, равновесия, стопы, координации). Наклоны и вращения корпуса							К. № 403
	104		групповая	1	ПН, СР 18.35-19.20 СБ 14.45-15.30	Работа над техникой исполнения базовых элементов отработка нюансов исполнения. Соревнование на самое точное исполнение. Изучение фигуры Бегущее окончание в танце Квикстеп.							К. № 403
	105		групповая	1		Взаимосвязь музыки и танца. Исполнение танца «Вару-вару» под музыку. Просчитать музыку, начать в сильную долю.							К. № 403
	106		групповая	1		Музыкально-подвижные игры «Рассыпуха», «Займи домик»							К. № 403
	107		групповая	1		Исполнение комбинаций фигур каждого танца с характерными чертами. Особенности позиций рук. Упражнения на силу и эластичность мышечного каркаса.							К. № 403
	108		групповая	1		Особенности визуального образа при исполнении фигур. Правила работы стоп. Упражнения для развития ощущения сбалансированной вертикали в корпусе							К. № 403
	109		групповая	1		Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»							К. № 403
	110		групповая	1		Стретчинг. Упражнения на коврике: растяжка на правую и левую ногу							К. № 403
	111		групповая	1		Закрепление пройденного материала. Составление изученных в танце Квикстеп фигур в комбинацию.							К. № 403
	112		групповая	1		Ориентация на танцевальной площадке. Выход на паркет, деление на заходы, игра «танцы с препятствиями»							К. № 403
	113		групповая	1		Элементы классического танца на середине зала и у станка. Позиции в руках, вращения							К. № 403
	114		групповая	1	ПН, СР 18.35-19.20 СБ 14.45-15.30	Акцентированность работы ног. Качество снижения и подъема. Упражнения на координацию и статическую выносливость.							К. № 403
	115		групповая	1		Отработка точности фокусов головы при исполнении фигур и поворотов. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.							К. № 403
	116		групповая	1		Танцы отечественной программы. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару», «Русский лирический»							К. № 403
	117		групповая	1		Стретчинг. Бег на месте, прыжки, наклоны корпуса к							К. № 403
МАЙ													
ИЮНЬ													

	118		групповая	1	прямых ногам, ласточка, шпагат		К. № 403	
	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