

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от «04» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
Протокол № 1
«08» сентября 2020 г.
Директор МАУ ДО «ДДТ»
_____ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью: Шиповалова
Виктория Александровна
Дата: 2021.01.25 15:22:18 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Беби-данс»**

Срок реализации: 2 года.
Возраст учащихся: 4-7 лет.

Составитель: Калашникова Вера Львовна,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2020 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность. Спортивным танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей. Являясь выразительным средством обучения, танцы обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность детей, а также доставляют им большое удовольствие и радость самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

Педагогическая целесообразность. Адаптация и развитие личности учащегося. Укрепление здоровья учащихся с учетом их возрастных,

психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами. Постоянное участие в турнирах по спортивным танцам, получение спортивных разрядов, конкурсах, индивидуальный подход педагога в групповых занятиях, помогает учащемуся определиться с оценкой собственной творческой деятельности.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Отличительные особенности программы. Программа отличается своей структурой от других программ и составлена с учетом новых требований к программам. В отличие от предыдущих программ не предусматривается наличие специальных танцевальных способностей при отборе детей.. Упор делается на единство воспитания и обучения.

Адресат программы:

Возраст учащихся: 4 - 7 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребенок поступает на основании желания и заявления от родителя, наличия медицинской справки о допуске занятий.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 30-ти человек.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

Программа стартового уровня.

Объем программы: 144 часа.

Срок реализации программы: 2 года.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество Недель в год	Количество часов в год
1	1 час	2 раза	36	72 часа
2	1 час	2 раза	36	72 часа

Особенности образовательного процесса.

Спортивные бальные танцы это парный вид спорта, то танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только контроль над собой, коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, работать в команде, но и культура общения с преподавателем, партнером и другими участниками объединения.

Постоянное участие в турнирах по спортивным танцам, получение спортивных разрядов, конкурсах, индивидуальный подход педагога в групповых занятиях, помогает учащемуся определиться с оценкой собственной творческой деятельности.

Группы 1-го года обучения – 1 учебный час = 30 минут

Группы 2 – го годов обучения – 1 учебный час = 30 минут

Цель программы: приобщение ребенка к спортивным бальным танцам, создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности и его способности к самовыражению в танце.

Задачи:

Обучающие

- изучение истории танцевальной культуры,
- выполнение танцевальных элементов разной сложности;

Развивающие:

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико- двигательной и логической памяти;
- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств. Формирование эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение;
- воспитание умения работать в команде, дисциплины, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- воспитание любви к танцу, привлечение воспитанников к систематическим занятиям;
- воспитание желания укрепить здоровье, совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки.

Содержание программы.

Содержание программы 1 года обучения

Цель: формирование и развитие первоначальных знаний и умений в области бальных танцев.

Задачи:

Обучающая:

- научить выполнять танцевальные движения в спортивных бальных танцах.

Развивающая:

- формировать знания в различных бальных танцах: «Полька», «Диско» и т.д.

Воспитательная:

- воспитание любви к танцу, привлечение воспитанников к систематическим занятиям;

- воспитание желания укрепить здоровье, совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки.

Учебный план 1 года обучения.

№	Название разделов/модулей	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие. Правила Техники Безопасности	1	-	1	опрос
2	Введение в спортивные бальные танцы, танцевальные элементы, обучающие танцы («Диско», «Полька»)	1	1	4	наблюдение
3	Разминка	1	30	31	
4	Фигуры обязательных танцев Европейской и Латиноамериканской программы	1	13	14	наблюдение
5	Перемещение в пространстве, музыкальность	1	13	14	
6	Постановка вариации	-	8	8	концерт
Итого объём программы		5	67	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1.

Организационное занятие.

1. Цели и задачи, содержание и форма занятий;
2. Расписание;
3. Внешний вид и форма одежды для занятий (девочки и мальчика), репетиционный костюм, специальная обувь и убранные в причёску волосы;
4. Организация группы по возрасту, знакомство с учениками, заполнение анкет и заявлений о приёме ребёнка в коллектив
5. Поведение при аварийных ситуациях, знакомство со зданием ДДТ (выходы, аварийные выходы)

- 6 Пользование электрическими приборами (утюг, паровой отпариватель), техническими средствами (магнитола, ноутбук, планшет, TV);
- 7 Первая помощь при ушибах, растяжениях.

Раздел 2.

Введение в программу спортивного бального танца.

2.1.Теория:

Введение в культуру спортивного танца. Истоки возникновения бальных танцев и вида спорта. Значение терминов на занятиях.

2.2.Понятия по теме: терминология, позиции рук в паре; позиции ног в стандарте и в латине. Осанка и её значение в жизни.

2.3 Обучающие танцы («Диско», «Полька»), танцевальные элементы

2.4.Практика:

Позиции ног 3 и 6, позиции рук рамочка, открытая лицева позиция партнеров. Подскоки, поднятие колена, галоп вправо и влево. ковырялочка, спуски и подъемы, Качелька, малый квадрат, большой квадрат.

Раздел 3.

Разминка.

Тема 1. «Понятие по теме, техника исполнения упражнений на разогрев мышц». Теория даётся в контексте с практикой.

Практика:

1.1. Общая разминка на разогрев мышц.

1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.

1.3. Упражнения для подвижности плеч.

1.4. Упражнения рук.

1.5.Упражнения на растяжку мышц ног.

1.6. Движения на прыжках.

1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава «растяжка» - разминка для всех групп мышц.

1.8. Расслабление.

Раздел 4.

Фигуры обязательных танцев Европейской и Латиноамериканской программы

Теория:

1. Что такое бальные танцы

2. Различия между работы стопы Стандарта и Латины

3. Позиция в парах Стандарта и латины

Практика:

1. Фигуры Европейской программы, танец «Медленный вальс»: «Качелька», «Малый квадрат»

2. Фигуры Латиноамериканской программы, танец «Ча-ча-ча»: шассе вправо и влево, таймстэп, основной шаг

Раздел 5.

Перемещение в пространстве.

Теория

- 1 Понятие диагонали, относительно стены и цент
- 2 Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4

Практика

- 1 Холпки и шаги под различные ритмы
- 2 Выполнение фигур относительно их диагоналей.

Раздел 6.

Постановка вариации

Теория: «Танец как законченная художественная форма»

1.1. Образы, характеры, сюжеты, музыка.

Практика:

1.2 Отработка движений и постановка вариации.

Примерный репертуарный план:

Медленный вальс, Ча-ча-ча

Содержание программы 2 года обучения

Цель: формирование и совершенствование базовых знаний по танцам.

Задачи:

Обучающая:

- научить перемещаться в пространстве;
- обучить правильно выполнять фигуры бальных танцев.

Развивающая:

- развивать знания по фигурам обязательных танцев: Европейской и Latinoамериканской программы.

Воспитательная:

- воспитание нравственных качеств. Формирование эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение;
- воспитание умения работать в команде, дисциплины, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- воспитание любви к танцу, привлечение воспитанников к систематическим занятиям;
- воспитание желания укрепить здоровье, совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки.

Учебный план 2 года обучения

№	Название разделов/модулей	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие. Правила Техники Безопасности	1	-	1	опрос

2	Введение в спортивные бальные танцы, танцевальные элементы, обучающие танцы («Диско», «Полька»)	-	4	4	выступление
3	Разминка		28	28	
4	Повторение пройденных фигур, танцев	-	8	8	наблюдение
5	Фигуры обязательных танцев Европейской и Латиноамериканской программы	1	11	12	Контрольное занятие
6	Перемещение в пространстве, музыкальность	-	11	11	концерт
7	Постановка вариации	-	8	8	выступление
Итого объём программы		2	70	72	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1.

Организационное занятие.

- 1 Цели и задачи, содержание и форма занятий;
- 2 Расписание;
- 3 Внешний вид и форма одежды для занятий (девочки и мальчика), репетиционный костюм, специальная обувь и убранные в причёску волосы;
- 4 Организация группы по возрасту, знакомство с учениками, заполнение анкет и заявлений о приёме ребёнка в коллектив
- 5 Поведение при аварийных ситуациях, знакомство со зданием ДДТ (выходы, аварийные выходы)
- 6 Пользование электрическими приборами (утюг, паровой отпариватель), техническими средствами (магнитола, ноутбук, планшет, TV);
- 7 Первая помощь при ушибах, растяжениях.

Раздел 2.

Введение в программу спортивного бального танца.

2.1.Теория:

Введение в культуру спортивного танца. Истоки возникновения бальных танцев и вида спорта. Значение терминов на занятиях.

2.2.Понятия по теме: терминология, позиции рук в паре; позиции ног в стандарте и в латине. Осанка и её значение в жизни.

2.3 Обучающие танцы («Диско», «Полька»), танцевальные элементы

2.4.Практика:

Позиции ног 3 и 6, позиции рук рамочка, открытая лицевая позиция партнеров. Подскоки, поднятие колена, галоп вправо и влево. ковырялочка, спуски и подъемы, Качелька, малый квадрат, большой квадрат.

Раздел 3.

Разминка.

Тема 1. «Понятие по теме, техника исполнения упражнений на разогрев мышц». Теория даётся в контексте с практикой.

Практика:

- 1.1. Общая разминка на разогрев мышц.
- 1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.
- 1.3. Упражнения для подвижности плеч.
- 1.4. Упражнения рук.
- 1.5. Упражнения на растяжку мышц ног.
- 1.6. Движения на прыжках.
- 1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава «растяжка» - разминка для всех групп мышц.
- 1.8. Расслабление.

Раздел 4.

Повторение Фигур обязательных танцев Европейской и Латиноамериканской программы

Теория:

- 1 Что такое бальные танцы
- 2 Различия между работы стопы Стандарта и Латины
- 3 Позиция в парах Стандарта и латины

Практика:

- 1 Фигуры Европейской программы, танец «Медленный вальс»: «Качелька», «Малый квадрат»
- 2 Фигуры Латиноамериканской программы, танец «Ча-ча-ча»: шассе вправо и влево, таймстэп, основной шаг

Раздел 5.

Фигуры обязательных танцев Европейской и Латиноамериканской программы

Теория:

- 1 Что такое бальные танцы
- 2 Различия между работы стопы Стандарта и Латины
- 3 Позиция в парах Стандарта и латины

Практика:

- 1 Фигуры Европейской программы, танец «Медленный вальс»: Большой квадрат, закрытая перемена
- 2 Фигуры Латиноамериканской программы, танец «Ча-ча-ча»: чек, рука к руке.

Раздел 6.

Перемещение в пространстве.

Теория

- 1 Понятие диагонали, относительно стены и цент
- 2 Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4

Практика

- 1 Холпки и шаги под различные ритмы
- 2 Выполнение фигур относительно их диагоналей.

Раздел 7.

Постановка вариации

Теория: «Танец как законченная художественная форма»

1.1. Образы, характеры, сюжеты, музыка.

Практика:

1.2 Отработка движений и постановка вариации.

Примерный репертуарный план:

Медленный вальс, Ча-ча-ча

Планируемые результаты по годам обучения:

Первый год обучения.

Предметные: будут знать историю бальных танцев;

требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;

правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете;

Метапредметные: научиться различные танцевальные ритмы, выполнять комплекс упражнений классической хореографии, выполнять комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений,

показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах;

Личностные: формирование сплоченности коллектива, воспитание эстетического вкуса развитие коммуникативных способностей общения в коллективе.

Второй год обучения.

Предметные: знают основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары; правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях;

Метапредметные: умеют выполнять различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы; выполняют комплекс упражнений классической хореографии; выполняют расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;

Личностные: сформировано позитивное отношение друг к другу; сформирована объективная оценка собственной деятельности; развитие коммуникативных способностей общения в коллективе, воспитание эстетического вкуса.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1-2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	1 час
Промежуточная аттестация	1-15 декабря
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01
Летние каникулы	С 1 июня

Условия реализации программы

Занятия проводятся в специальном классе с окнами (с открывающейся форточкой) и вентиляцией. В классе обязательно некрашеный пол (для того, чтобы легкие не забивались частицами краски, попадающими вместе с пылью во время движения) или со специальным покрытием.

- Освещение – дневное природное, электрический свет. Для занятий партерной гимнастикой нужны индивидуальные коврики. Занятия танцами и репетиции проводятся в танцевальном зале, на сцене.

Материально-техническое обеспечение:

Специальная литература (книги, пособия, журналы)

Магнитола, флеш - карты памяти.

-специализированная обувь и тренировочные костюмы;

- все участники имеют медицинские справки о допуске занятий.

Формы контроля/ аттестация.

Педагогический контроль проводится с целью: проследить динамику развития физических данных, усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков по изучаемым дисциплинам.

Тематический контроль по изучаемым дисциплинам в течение всего года.

Промежуточный контроль: проводится в декабре с целью проверки знаний и умений за первое полугодие.

Итоговый контроль: в конце учебного года проводится в форме творческого

отчета (концерта) с последующим анализом и самоанализом.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий уровень – (умеет и знает)

четкое изложение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы; усвоил материал в полном объеме (5 правильных ответов) может воспроизвести все танцевальные движения соответственно правилам их выполнения;

Средний уровень – (допускает не большие ошибки):

-допускаются отдельные ошибки, не полное определение понятий, усвоил материал не в полном объеме (4-3 правильных ответов) может воспроизвести не все танцевальные движения, но те, что воспроизводит, соответствуют правилам их выполнения.

Допустимый уровень – (выполняет движения с помощью педагога)

-изложение полученных знаний не полное;

-допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного

Оценочные материалы 1-2 года обучения:

Сроки	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь Входящий контроль	Определить умение ориентироваться в зале, чувство ритма, координации (начальный уровень подготовленности)	Повторить за педагогом несложный ритмический рисунок	Просмотр на уроке Результат: Умеют- Не умеют	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела
Декабрь Промежуточный контроль	Определить знания, умения, навыки по итогам полугодия	Повторить за педагогом несложный ритмический рисунок или танцевальное движение	Практическое выполнение танцевального движения или ритмического рисунка. Теория – устный опрос Результат: Умеют – не умеют Знают – не знают	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела
Май Итоговый контроль	Определить уровень усвоения учебной программы за 1 год	Исполнить 1 танцевального номера Знать изученные термины танцевальной лексики	Практическое исполнение комбинаций Устный опрос Результат: Умеют – не умеют Знают – не знают	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела

Методические материалы.

Единство воспитания, обучения, развития. Образовательные задачи программы тесно переплетаются с воспитательными и развивающими задачами.

Систематичность и последовательность расположенного материала. Постепенное усложнение материала на каждом году обучения.

Принцип доступности. Программа доступна для детей любого уровня подготовленности.

Связь теории с практикой. Эффективность и качество обучения проверяются,

подтверждаются практикой.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология детей младшего школьного возраста отличается от возможностей детей старшего школьного возраста. Поэтому программой предусмотрены следующие организационные формы работы на занятии.

Фронтальная: предусматривает подачу учебного материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности объему знания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися; предполагает самостоятельную работу с учащимися; оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Список литературы для педагога

1. Walter Laird Technique of Latin dancing.- www.kenads-printers.co.uk
2. Guy Howard Technique of Ballroom dancing.- www.kenads-printers.co.uk
3. Бальный танец. Методические рекомендации для руководителей любительских коллективов бальных танцев. – СПб., 2010
4. Официальный сайт Союз танцевального Спорта России
5. Правила союза танцевального спорта России о допустимых фигурах европейской программы. – М., 2015
6. Правила Союза Танцевального спорта России о допустимых фигурах латиноамериканской программы – М., 2015

Приложение 1.

Календарный учебный график 1 – 2 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие: Экскурс в историю спортивных бальных танцев (видеопрезентация). Знакомство с техникой безопасности.	1	1.09.20	
2	Задачи на учебный год. Ориентирование в зале. - построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;	1	3.09.20	
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы. Ориентирование в зале: - понятие линии танца, как проходит линия танца.	1	8.09.20	
4	Музыкальность, ритм: понятия ритм и музыкальность; упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	10.09.20	
5	Разминка: упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса; для корпуса и бедер; для ног (икроножные мышцы и стопы); для развития плавности движений рук. Танцевальные элементы: - разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»). Обучающий танец «Вару-вару»	1	15.09.20	
6	Разминка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Вару-вару»	1	17.09.20	
7	Разминка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Вару-вару»	1	22.09.20	
8	Разминка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Вару-вару»	1	25.09.20	
9	Разминка; Общефизическая подготовка: развитие быстроты выполнения	1	29.09.20	

	элементов; тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Танцевальные элементы: шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой); базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»); синхронизация простейших движений рук и ног. Обучающий танец «Вару-вару»			
10	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Вару-вару».	1	1.10.20	
11	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька»	1	6.10.20	
12	Разминка. Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька»	1	8.10.20	
13	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька».	1	13.10.20	
14	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька»	1	15.10.20	
15	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька».	1	20.10.20	
16	Разминка; Общефизическая подготовка. Танцевальные элементы. Обучающий танец «Полька»	1	22.10.20	
17	Разминка; Общефизическая подготовка: силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа); Партерная гимнастика (растяжка) -тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - положение корпуса для танца «Медленный Вальс».	1	27.10.20	

18	Разминка; Общефизическая подготовка. Партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - положение корпуса для танца «Медленный Вальс».	1	29.10.20	
19	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс».	1	3.11.20	
20	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс».	1	5.11.20	
21	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;	1	10.11.20	
22	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;	1	12.11.20	
23	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «маленький квадрат».	1	17.11.20	
24	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка) Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «маленький квадрат».	1	19.11.20	

25	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка): упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы); «Лягушка» (развитие выворотности бедра). Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «маленький квадрат».	1	24.11.20	
26	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «маленький квадрат».	1	26.11.20	
27	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - спуски и подъемы в «Медленном Вальсе».	1	1.12.20	
28	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - спуски и подъемы в «Медленном Вальсе».	1	3.12.20	
29	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - спуски и подъемы в «Медленном Вальсе».	1	8.12.20	
30	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «перемены».	1	10.12.20	
31	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> - фигура «перемены».	1	15.12.20	
32	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец</i>	1	17.12.20	

	«Медленный Вальс» - фигура «перемены».			
33	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка): упражнение для укрепления мышц спины «Самолетки» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками). Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «большой квадрат» (правый)	1	22.12.20	
34	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «большой квадрат» (правый)	1	24.12.20	
35	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «большой квадрат» (правый)	1	29.12.20	
36	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» «большой квадрат» (правый)	1	12.01.21	
37	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «левый квадрат».	1	14.01.21	
38	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «левый квадрат».	1	19.01.21	
39	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» фигура «левый квадрат».	1	21.01.21	
40	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец</i> «Медленный Вальс» танцевание в паре, положение корпуса	1	26.01.21	

	по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре.			
41	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре.	1	28.01.21	
42	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы европейской программы <i>Танец «Медленный Вальс»</i> танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре.	1	2.02.21	
43	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика (растяжка): развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя) Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> - положение корпуса для танца «Ча-ча-ча».	1	4.02.21	
44	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> - положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;	1	9.02.21	
45	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;- позиция в руках «лодочка».	1	11.02.21	
46	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;- позиция в руках «лодочка».	1	16.02.21	

47	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах	1	18.02.21	
48	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах	1	23.02.21	
49	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «основной ход».	1	25.02.21	
50	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «основной ход».	1	2.03.21	
51	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> фигура «основной ход».	1	4.03.21	
52	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «шоссе», «таймстэп».	1	9.03.21	
53	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «шоссе», «таймстэп».	1	11.03.21	
54	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «шоссе», «таймстэп».	1	16.03.21	
55	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - танец «Ча-ча-ча» в парах	1	18.03.21	

56	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> - танец «Ча-ча-ча» в парах	1	23.03.21	
57	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> - танец «Ча-ча-ча» в парах	1	25.03.21	
58	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «нью-йорк».	1	30.03.21	
59	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «нью-йорк».	1	1.04.21	
60	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «нью-йорк».	1	6.04.21	
61	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «нью-йорк».	1	8.04.21	
62	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец «Ча-ча-ча»</i> - фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.	1	13.04.21	
63	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i> - фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.	1	15.04.21	
64	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика Танцы латиноамериканской программы <i>Танец</i> <i>«Ча-ча-ча»</i>	1	20.04.21	

	- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.			
65	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	22.04.21	
66	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	27.04.21	
67	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	29.04.21	
68	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	4.05.21	
69	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	6.05.21	
70	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	11.05.21	
71	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство. Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	13.05.21	
72	Разминка; общефизическая подготовка; партерная гимнастика. Актерское мастерство . Работа над композициями танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».	1	18.05.21	