1 – 2 год обучения

ФИО - № группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | | 5 неделя | | 6 неделя | |
| **Онлайн занятия Instagram** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Просмотр выступлений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Танцевальная гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для тела |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ритмическая гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлопки на первую четверть такта, шаги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлопки на каждую восьмую долю такта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлопки с паузой, шаги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Синкопированные хлопки, притопы 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлопки с шагом на месте или продвижением. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 – 4 год обучения

ФИО - № группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | | | 2 неделя | | | 3 неделя | | | 4 неделя | | | 5 неделя | | | 6 неделя | | |
| **Онлайн занятия Instagram** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Просмотр выступлений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Комплекса аэробных упражнений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повторяем Комплекс упражнений, способствующий изучению европейской и латиноамериканской программы.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Противодвижение корпуса, повороты, ведение, подъёмы, снижения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контраст – резкая смена характера движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставка – рабочая нога на выполненном подъёме |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставки и браш по шестой позиции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Смена ног через приставку в другую приставку – бесповоротный твист |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на опорной ноге 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворотный твист |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворотный твист – приставка в повороте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Позиции в паре (в Европейской программе и Латиноамериканской) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Направление фигур по отношению к линии танца. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1 - ***2 год обучения - повторяем разученный ранее***

* **Танцевальная гимнастика** 
  + Комплекс упражнений для рук
  + Комплекс упражнений для ног
  + Комплекс упражнений для тела
* **Ритмическая гимнастика** 
  + Хлопки на первую четверть такта, шаги
  + Хлопки на каждую восьмую долю такта
  + Хлопки с паузой, шаги
  + Синкопированные хлопки, притопы 10
  + Хлопки с шагом на месте или продвижением.

***3 - 4 год обучения - повторяем разученное ранее***

* **Выполняем комплекс аэробных упражнений**
* **Повторяем Комплекс упражнений, способствующий изучению европейской и латиноамериканской программы.**
  + Противодвижение корпуса, повороты, ведение, подъёмы, снижения
  + Контраст – резкая смена характера движения
  + Приставка – рабочая нога на выполненном подъёме
  + Приставки и браш по шестой позиции
  + Смена ног через приставку в другую приставку – бесповоротный  
    твист
  + Повороты на опорной ноге 24
  + Поворотный твист
  + Поворотный твист – приставка в повороте
  + Позиции в паре (в Европейской программе и Латиноамериканской)
  + Направление фигур по отношению к линии танца.