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.