

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Согласовано:

Методический совет

от «26» мая 2023 г.

Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

«29» мая 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«29» мая 2023 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивного бального танца «Ступени мастерства» (постановочная)**

Возраст учащихся: 7–18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Михайлова И.М., педагог  
дополнительного образования  
Абрамов Е.В., педагог дополнительного  
образования

Ярославль, 2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Обеспечение программы	10
4. Мониторинг образовательных результатов	11
5. Список информационных источников	11
Приложения	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Современный спортивный танец – это огромное понятие, соприкасающееся с широким спектром дисциплин касающихся спорта, искусства и целого ряда наук: педагогика, психология, этика, эстетика, социология, философия, режиссура. Это артистический вид спорта, который дает возможность всестороннего гармоничного развития спортсмена, совершенствование его технической подготовленности, повышение уровня физических качеств, воспитание эстетических и творческих способностей, развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений, артистичностью исполнения своих спортивных программ. Спортивный бальный танец дает возможность научиться общению с партнером, тренирует нервную систему, развивает мышечно–двигательную координацию движения, а так же музыкальный слух.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного бального танца «Ступени мастерства» (постановочная) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

	<p>общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)».</p> <p>9. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.</p> <p>10. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428.</p>
Актуальность программы	<p>В процессе обучения по постановочной программе осуществляются постановки танцев и номеров для демонстрации на сцене, что развивает чувство уверенности и умения выступать перед аудиторией и самовыражение себя через танец в коллективе. Это является неотъемлемой частью обучающего процесса и имеет большое значение как для учащихся, так и для их родителей. Осваивая танцевальные связки этих направлений, дети готовят программу для участия в фестивалях, концертах, различных конкурсах, праздничных мероприятиях</p>
Направленность программы	<p>Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на оздоровление и включает специальные элементы спортивного бального танца</p>
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Модифицированная Программой предусматривается изучение традиционных программ спортивного бального танца и современных направлений хореографического искусства, позволяющих наиболее полно раскрыть творческий потенциал в сольном, парном и ансамблевом исполнении танцевальных композиций на спортивных конкурсах, концертных программах, фестивалях и праздничных мероприятиях</p>
Цель программы	<p>Подготовка учащихся к выступлениям различного уровня посредством занятий бальными танцами</p>
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составить композиции для участия в мероприятиях различного уровня, согласно возрастным категориям учащихся;</li> <li>-совершенствовать технику исполнения движений, артистичность при работе над композициями;</li> <li>-развивать у учащихся умения работать в ансамбле и команде, в паре, в малых формах ансамбля, самостоятельность, дисциплину;</li> <li>-формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p>По окончании программы учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила соревнований по виду спорта «Спортивный бальный танец»;</li> <li>-принципы составления различных композиций;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильной техникой выполнения базовых фигур и фигур различных классов бальной хореографии;</li> <li>-основной терминологией по виду спорта «Спортивный бальный танец»;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-работать в ансамбле, команде, паре и малых формах ансамбля;</li> </ul>

	-самостоятельно составлять отдельные связки композиций под музыку; -анализировать свою работу в ансамбле, команде, паре и малых формах ансамбля на протяжении образовательного процесса; У учащихся будет сформирована позитивная мотивация к участию в мероприятиях различного уровня.
Возраст	7-18 лет
Особенности комплектования групп	Группа комплектуется из учащихся, занимающихся по программе спортивного бального танца «Ступени мастерства», при наличии справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения - 80 часов в год
Формы и режим занятий	Программа предполагает общие групповые постановочные и репетиционные занятия, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку: исправление технических ошибок при исполнении определенных танцевальных фигур, взаимодействие с партнером/партнершей, постановка и отработка различных вариаций, изучаемых именно этой парой конкурсных танцев, концертных и фестивальных программ и так далее. Учебно- тренировочное занятие 1 раз в неделю по 2 часа
Формы подведения итогов	Оценка результативности (полнота и качество) реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей мониторинга, включающих в себя целенаправленность образовательного процесса, его системный содержательный и организационный характер. Результативность реализации программы измеряется динамикой развития физических способностей, результативностью участия в мероприятиях различного уровня. Педагогический контроль проводится на основании личных классификационных книжек спортсмена и личных спортивных книжек разрядников, справок о состоянии здоровья, анализа количества пропусков занятий по болезни, тестирования физических качеств

## 2. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Диагностика физической подготовленности	-	4	4
2.	Практическая подготовка	-	40	40
3.	Теоретическая подготовка	16	-	16
4.	Педагогическая и судейская практика	-	20	20
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>80</b>

#### Раздел 1. Диагностика физической подготовленности

**Практика.** Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3 метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

*Тест для определения скоростно-силовых качеств:* прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

*Тест для определения координационных способностей:* статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги –и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

*Тест для определения силовой выносливости:* подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

*Тест для определения силы:* сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

*Тест на гибкость:* стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Теоретическая подготовка органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

*1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

*2. история развития и современное состояние спортивного бального танца.*

Истоки бального танца. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития спортивного бального танца.

*3. Гигиенические требования к занимающимся спортивными бальными танцами.*

Понятие о личной гигиене мальчиков и девочек, о гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

*4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спортивных бальных танцах.*

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивными бальными танцами. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

*5. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно – мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*6. Влияние физических упражнений на организм танцора.*

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма танцора. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

### *7. Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

### *8. Основы музыкальной грамоты.*

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивном бальном танце.

Основы композиции и методика составления хореографии, композиций и номеров. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

### *9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.*

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

### *10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе*

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы планирования учета и контроля. Классификационная книжка спортсмена и книжка для присвоения спортивных разрядов, их содержание и значение в общем процессе управления.

## **Раздел 3. Практическая подготовка**

### **Практика. Учебно-тренировочные занятия**

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для спортивного бального танца.

#### *Комплексное занятие*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

#### *Игровое занятие*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, соревнований и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями,



развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

#### *Контрольное занятие*

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

#### *Хореографическое занятие*

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

#### *Постановочное занятие*

Этот вид занятий предполагает постановочную или репетиционную деятельность. Как правило, такие занятия проводятся перед ответственными стартами, концертами, выступлениями коллектива. На этих занятиях может осуществляться работа над элементами сложности, трюками.

Как правило, на занятиях объединения происходит синтез видов деятельности. После подготовительной части может проводиться учебно-тренировочная работа, с проучиванием элементов движений и комбинаций, либо постановочная работа, и стретчинг. Выбор типа занятия остается за педагогом с учетом основных компонентов занятия.

Чаще проводятся **комбинированные** занятия, т.е. содержащие не только элементы первых двух типов занятий, а так же индивидуальная работа.

### **4. Инструкторская и судейская практика**

**Теория:** На этапе углубленной специализированной подготовки (учащиеся старшего школьного возраста) необходимо организовывать специальный семинар по подготовке тренеров и судей. В конце семинара учащийся сдает зачет по теории и практике, который оформляется протоколом, где выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка.

**Практика:** В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся старшего возраста к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старшего возраста ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать основам техники выполнения фигур, уметь проводить занятие (часть занятия) с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами; уметь подбирать комбинацию фигур, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, уметь организовать и проводить школьные соревнования.

#### **Календарный учебный график реализации программы**

- продолжительность реализации программы: сентябрь-июнь;
- количество учебных недель: 40;
- количество учебных часов: 80 час.;
- режим занятий: 1 занятие в неделю;
- продолжительность занятия: 2 академических часа (45 мин. занятие).

### **3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- **методическое обеспечение:**

Раздел	Приёмы и методы организации	Дидактический	Форма аттестации/
--------	-----------------------------	---------------	-------------------

	образовательного процесса (в рамках занятия)	материал	контроля
1. Диагностика физической подготовленности	Методы и приемы: тест Практическое задание	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Контрольное тестирование
2. Теоретическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа); контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Устный (письменный) опрос, аналитические материалы, диагностическая карта
3. Практическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, аналитические материалы, концерты, конкурсы, фестивали, соревнования
4. Педагогическая и судейская практика	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа); контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Диагностическая карта, самостоятельное проведение занятия, соревнование, аналитические материалы

– **материально-техническое обеспечение**

- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (спортивный зал с зеркалом на одной из стен).
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
- Ноутбук.
- Акустические колонки.
- Магнитола с usb – входом.
- Эластичные эспандеры.
- Палки гимнастические.
- Утяжеленные.
- Коврики гимнастические.
- Обручи гимнастические.
- Мячи гимнастические.
- Утяжелители (1,5 кг).
- Флеш- носители для музыкального сопровождения.
- Аудио- видео материалы.
- Телевизор для просмотра видеоматериалов.
- Информационные стенды

**4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Составить	Композиция	Участие в мероприятиях	Мероприятия

композицию для участия в мероприятиях различного уровня согласно возрастным категориям учащихся	составленная в соответствии с правилами соревнований ФТСАРР	различного уровня, культурно-массовая деятельность	различного уровня и соревнования по спортивному бальному танцу
2. Совершенствовать технику исполнения движений, артистичность при работе над композицией, номером, ансамблем	Результативность участия в мероприятиях различного уровня, культурно-массовая деятельность	1-3 место, дипломы, грамоты	Соревнование по спортивным бальным танцам, конкурс, фестивали, коллнцерты
3. Развивать у учащихся умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину	Уровень сплоченности детского коллектива	Высокий, средний, низкий уровень	«Веровочный курс», Анкетирование, опрос, тест М.Белбина
4. Формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня	Уровень	Сформирована/не сформирована устойчивая мотивация.	Анкетирование, наблюдение

Контрольно-измерительные материалы:

- Критериальная таблица диагностики учащихся

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Для педагогов

1. Имперское общество учителей танца Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Москва – Санкт-Петербург, 1993 год.
2. Алекс Мур. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Москва – Санкт-Петербург, 1993 год
3. Н. Рубштейн. Как стать первым. Москва, 2002 год.
4. Г. Регаациони, М. Анджело Россин, А. Маджони. «Учимся танцевать бальные танцы». Москва, 2001 год.
5. Звезды над паркетом. Газета для танцоров. Москва 2000 – 2004 год.
6. Макаренко А.С. Педагогические сочинения – М., 1986 [2]
7. Лукашенок О.Н. Конфликты в работе педагога с детьми – Калуга.1997
8. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990, с. 153 - 154.
9. Мир движений мальчиков и девочек: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, - СПб, "Детство Пресс", 2001. - 63с.
10. Положение Союза танцевального спорта России «О танцах и допустимых фигурах в стандарте и латине», 2012
11. Уинтер гарденс Блекпул Англия. Тезисы лекций. 24- 25 мая 2010г.

12. [www.sportdance.ru](http://www.sportdance.ru) (Гельштат терапия Н. Рубенштейн)
13. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
14. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
- 15.Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 1973.- 29с.

Приложение

**Критериальная таблица диагностики учащихся**

№	Методы	Тест	Оценка
1	Развитие чувства ритма	Точность попадания в музыкальный акцент	по пятибалльной системе
2	Развитие выносливости	Продолжительность непрерывного технического исполнения различных групп – соединений в определенных танцах (Венский вальс, квикстеп, джайв)	по времени исполнения (от 1,5 до 4 минут)
3	Развитие координации	Выполнение движений и ритмических упражнений в различном темпе и ритме, смена направления движения	по пятибалльной системе

### Результаты диагностики

№	Фамилия, имя	Тест	Оценка	
			дата 15.09	дата 15.05
1		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
2		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
3		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
4		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
5		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		
6		Развитие чувства ритма Развитие выносливости Развитие координации		