
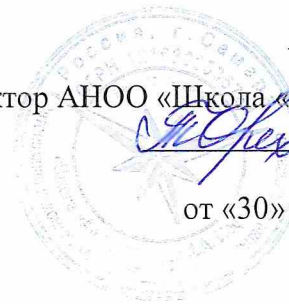


Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Школа «Альтернатива» А.А. Иоффе»

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению
Педагогическим советом
АНОО «Школа «Альтернатива»
(протокол № 14 от «30» августа 2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО «Школа «Альтернатива»
 Т.Б. Орехова
Приказ № 256
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МИР ТАНЦА
2-4КЛАСС

г. Самара
2023

Пояснительная записка

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Данная образовательная программа направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, обучение ведется на основе классической хореографии. Она включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребенка.

Образовательной областью данной программы является хореографическое искусство. По своей целевой направленности программа пред профессиональная, так как нацелена на формирование практических умений и навыков в области хореографии. А по тематической направленности - художественно - эстетическая.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей в условиях коллектива.

Актуальность

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его духовного и физического развития.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец развивает ребенка всесторонне.

Цели программы:

- обучить детей основам хореографии;
- формирование основ до профессиональной подготовки ребенка;
- формирование у детей знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей;
- формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

- формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
- обучение пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца;
- образовательные - обучить навыкам, знаниям, умениям танцевального искусства в рамках данной программы; познакомить с таким жанром хореографического искусства, как Классический танец, Народный танец и Современный танец;
- развивающие - развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку; музыкально-двигательную память; творческие и индивидуальные способности ребенка;
- воспитательные – создать крепкий и дружный коллектив; адаптировать к современной жизни.
- научить выразительности и пластичности движений;
- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;

Количество учебных часов за год: 102 ч

В неделю: 3 часа

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;

- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений.

Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на $1/4$, $1/2$ круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию;
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	3	1
2	Партер.	6	2
3	Классический экзерсис.	6	2
4	Экзерсис на середине зала.	6	2
5	Прыжки в классическом танце.	3	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		27	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по современному танцу. Упражнения stretch-характера (растяжка).	3	1
2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	3	1
3	Передвижения в пространстве (Cross).	3	1
4	Основы партнеринга.	3	1
5	Импровизация.	6	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		21	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	6	2
2	Основные элементы народного танца.	6	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	6	2
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	6	2
5	Повторение и закрепление изученного материала.	6	2
Итого		30	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	6	2
2	Постановка танца.	9	3
3	Отработка изученного материала.	9	3
Итого		24	8
Всего		102	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	3	1
2	Партер.	6	2
3	Классический экзерсис.	6	2
4	Экзерсис на середине зала.	6	2
5	Прыжки в классическом танце.	3	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		27	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	6	2
2	Основные элементы народного танца.	6	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	3	1
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	3	1
5	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		21	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по современному танцу. Упражнения stretch-характера (растяжка).	3	1
2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	6	2
3	Передвижения в пространстве (Cross).	6	2
4	Основы партнеринга.	6	2
5	Импровизация.	6	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		30	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	6	2
2	Постановка танца.	9	3
3	Отработка изученного материала.	9	3
Итого		24	8
Всего		102	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата (недели)
1 четверть			
1	Вводные занятия по классическому танцу.	3	1
2	Партер.	6	2
3	Классический экзерсис.	6	2
4	Экзерсис на середине зала.	6	2
5	Прыжки в классическом танце.	3	1
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		27	9
2 четверть			
1	Вводные занятия по народному танцу.	6	2
2	Основные элементы народного танца.	6	2
3	Вращения на середине зала (для девочек). Хлопки и хлопушки (для мальчиков).	3	1
4	Вращения по диагонали (для девочек). Присядки (для мальчиков).	3	1
5	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		21	7
3 четверть			
1	Вводные занятия по современному танцу. Упражнения stretch-характера (растяжка).	3	1
2	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	6	2
3	Передвижения в пространстве (Cross).	6	2
4	Основы партнеринга.	6	2
5	Импровизация.	6	2
6	Повторение и закрепление изученного материала.	3	1
Итого		30	10
4 четверть			
1	Изучение танцевальных комбинаций.	6	2
2	Постановка танца.	9	3
3	Отработка изученного материала.	9	3
Итого		24	8
Всего		102	34

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
2 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук.	1 неделя
3	Основные позиции ног.	1 неделя
4	Упражнение на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
5	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц.	2 неделя
6	Партер: упражнения на полу на напряжение мышц.	2 неделя
7	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
8	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
9	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
10	Классический экзерсис: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
11	Классический экзерсис: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
12	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
13	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
14	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
15	Классический экзерсис: battements frappés	5 неделя
16	Экзерсис на середине: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
17	Экзерсис на середине: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
18	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
19	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
20	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
21	Temps levés sautés в I позиции ног на середине.	7 неделя
22	Temps levés sautés во II позиции ног на середине.	8 неделя
23	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
24	Pas échappé из V позиции во II позицию.	8 неделя
25	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
26	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
27	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
28	Поклон в современном танце. Позиции рук. Позиции ног.	10 неделя
29	Упражнения stretch-характера в положении сидя.	10 неделя
30	Упражнения stretch-характера в положении лежа.	10 неделя
31	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	11 неделя
32	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	11 неделя
33	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	11 неделя
34	Передвижения в пространстве: шаги.	12 неделя
35	Передвижения в пространстве: прыжки.	12 неделя
36	Передвижения в пространстве: вращения.	12 неделя

37	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	13 неделя
38	Основы партнеринга: отдача веса партнеру, принятие веса партнера.	13 неделя
39	Основы партнеринга: понятие контакта с партнером, положение «неравновесия».	13 неделя
40	Импровизация: импровизационные задания по одному.	14 неделя
41	Импровизация: импровизационные задания по одному.	14 неделя
42	Импровизация: импровизационные задания в парах.	14 неделя
43	Импровизация: импровизационные задания в парах.	15 неделя
44	Импровизация: импровизационные задания в группах.	15 неделя
45	Импровизация: импровизационные задания в группах.	15 неделя
46	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
47	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
48	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
49	Народный поклон. Позиции ног.	17 неделя
50	Позиции и положения рук в народном танце.	17 неделя
51	Раскрывание и закрывание рук.	17 неделя
52	Положения рук в парных танцах.	18 неделя
53	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед.	18 неделя
54	Русский шаг: с притопом и продвижением назад.	18 неделя
55	Притопы: одинарные и тройные.	19 неделя
56	Русский народный танец: припадание и упадание.	19 неделя
57	Русский народный танец: ковырялочка.	19 неделя
58	Русский народный танец: веревочка.	20 неделя
59	Русский народный танец: голубцы.	20 неделя
60	Русский народный танец: ключ (простой).	20 неделя
61	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	21 неделя
62	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	21 неделя
63	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	21 неделя
64	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	22 неделя
65	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	22 неделя
66	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	22 неделя
67	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
68	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	23 неделя
69	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	23 неделя
70	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	24 неделя
71	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
72	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	24 неделя
73	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
74	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
75	Повторение и закрепление изученного материала.	25 неделя
76	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
77	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
78	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя

79	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
80	Отработка простых движений.	27 неделя
81	Сложные движения танцевального номера.	27 неделя
82	Отработка сложных движений.	28 неделя
83	Соединение простых движений в комбинации.	28 неделя
84	Соединений сложных движений в комбинации.	28 неделя
85	Постановка танца.	29 неделя
86	Постановка танца.	29 неделя
87	Постановка танца.	29 неделя
88	Постановка танца.	30 неделя
89	Постановка танца.	30 неделя
90	Постановка танца.	30 неделя
91	Постановка танца.	31 неделя
92	Постановка танца.	31 неделя
93	Постановка танца.	31 неделя
94	Отработка изученного материала.	32 неделя
95	Отработка изученного материала.	32 неделя
96	Отработка изученного материала.	32 неделя
97	Отработка изученного материала.	33 неделя
98	Отработка изученного материала.	33 неделя
99	Отработка изученного материала.	33 неделя
100	Отработка изученного материала.	34 неделя
101	Отработка изученного материала.	34 неделя
102	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	102 занятия	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
3 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук.	1 неделя
3	Основные позиции ног.	1 неделя
4	Упражнение на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
5	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц.	2 неделя
6	Партер: упражнения на полу на напряжение мышц.	2 неделя
7	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
8	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
9	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
10	Классический экзерсис: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
11	Классический экзерсис: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
12	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
13	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
14	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
15	Классический экзерсис: battements frappés	5 неделя
16	Экзерсис на середине: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
17	Экзерсис на середине: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
18	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
19	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
20	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
21	Temps levés sautés в I позиции ног на середине.	7 неделя
22	Temps levés sautés во II позиции ног на середине.	8 неделя
23	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
24	Pas échappé из V позиции во II позицию.	8 неделя
25	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
26	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
27	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
28	Народный поклон. Позиции ног.	10 неделя
29	Позиции и положения рук в народном танце.	10 неделя
30	Раскрывание и закрывание рук.	10 неделя
31	Положения рук в парных танцах.	11 неделя
32	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед.	11 неделя
33	Русский шаг: с притопом и продвижением назад.	11 неделя
34	Притопы: одинарные и тройные.	12 неделя
35	Русский народный танец: припадание и упадание.	12 неделя
36	Русский народный танец: ковырялочка.	12 неделя
37	Русский народный танец: веревочка.	13 неделя
38	Русский народный танец: голубцы.	13 неделя
39	Русский народный танец: ключ (простой).	13 неделя
40	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопki и удары.	14 неделя

41	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	14 неделя
42	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	14 неделя
43	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	15 неделя
44	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	15 неделя
45	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	15 неделя
46	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
47	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
48	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
49	Поклон в современном танце. Позиции рук. Позиции ног.	17 неделя
50	Упражнения stretch-характера в положении сидя.	17 неделя
51	Упражнения stretch-характера в положении лежа.	17 неделя
52	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
53	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
54	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
55	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
56	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
57	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
58	Передвижения в пространстве: шаги.	20 неделя
59	Передвижения в пространстве: шаги.	20 неделя
60	Передвижения в пространстве: прыжки.	20 неделя
61	Передвижения в пространстве: прыжки.	21 неделя
62	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
63	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
64	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	22 неделя
65	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	22 неделя
66	Основы партнеринга: отдача веса партнеру, принятие веса партнера.	22 неделя
67	Основы партнеринга: понятие контакта с партнером, положение «неравновесия».	23 неделя
68	Основы партнеринга: распределение веса, инерция, ощущение баланса.	23 неделя
69	Основы партнеринга: точка контакта между партнерами, смещение точки контакта, «перетекание».	23 неделя
70	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
71	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
72	Импровизация: импровизационные задания в парах.	24 неделя
73	Импровизация: импровизационные задания в парах.	25 неделя
74	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя

75	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя
76	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
77	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
78	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
79	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
80	Отработка простых движений.	27 неделя
81	Сложные движения танцевального номера.	27 неделя
82	Отработка сложных движений.	28 неделя
83	Соединение простых движений в комбинации.	28 неделя
84	Соединений сложных движений в комбинации.	28 неделя
85	Постановка танца.	29 неделя
86	Постановка танца.	29 неделя
87	Постановка танца.	29 неделя
88	Постановка танца.	30 неделя
89	Постановка танца.	30 неделя
90	Постановка танца.	30 неделя
91	Постановка танца.	31 неделя
92	Постановка танца.	31 неделя
93	Постановка танца.	31 неделя
94	Отработка изученного материала.	32 неделя
95	Отработка изученного материала.	32 неделя
96	Отработка изученного материала.	32 неделя
97	Отработка изученного материала.	33 неделя
98	Отработка изученного материала.	33 неделя
99	Отработка изученного материала.	33 неделя
100	Отработка изученного материала.	34 неделя
101	Отработка изученного материала.	34 неделя
102	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	102 занятия	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ТАНЦА»
4 КЛАСС**

№ занятия	Тема занятия	Сроки
1	Вводный инструктаж. Классический поклон.	1 неделя
2	Основные позиции рук.	1 неделя
3	Основные позиции ног.	1 неделя
4	Упражнение на середине зала: точки хореографического зала.	2 неделя
5	Партер: упражнения на полу на расслабление мышц.	2 неделя
6	Партер: упражнения на полу на напряжение мышц.	2 неделя
7	Партер: упражнения для мышц брюшного пресса.	3 неделя
8	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
9	Партер: упражнения на развитие гибкости.	3 неделя
10	Классический экзерсис: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
11	Классический экзерсис: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	4 неделя
12	Классический экзерсис: battement tendu.	4 неделя
13	Классический экзерсис: battement tendu jete.	5 неделя
14	Классический экзерсис: rond de jambe par terre.	5 неделя
15	Классический экзерсис: battements frappés	5 неделя
16	Экзерсис на середине: demi plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
17	Экзерсис на середине: grand plie по 1, 2, 5 позиции.	6 неделя
18	Экзерсис на середине: battement tendu.	6 неделя
19	Экзерсис на середине: battement tendu jete.	7 неделя
20	Экзерсис на середине: rond de jambe par terre.	7 неделя
21	Temps levés sautés в I позиции ног на середине.	7 неделя
22	Temps levés sautés во II позиции ног на середине.	8 неделя
23	Pas échappé из I позиции во II позицию.	8 неделя
24	Pas échappé из V позиции во II позицию.	8 неделя
25	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
26	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
27	Повторение и закрепление изученного материала.	9 неделя
28	Народный поклон. Позиции ног.	10 неделя
29	Позиции и положения рук в народном танце.	10 неделя
30	Раскрывание и закрывание рук.	10 неделя
31	Положения рук в парных танцах.	11 неделя
32	Русский шаг: с притопом и продвижением вперед.	11 неделя
33	Русский шаг: с притопом и продвижением назад.	11 неделя
34	Притопы: одинарные и тройные.	12 неделя
35	Русский народный танец: припадание и упадание.	12 неделя
36	Русский народный танец: ковырялочка.	12 неделя
37	Русский народный танец: веревочка.	13 неделя
38	Русский народный танец: голубцы.	13 неделя
39	Русский народный танец: ключ (простой).	13 неделя
40	Вращение: понятие «Точка», подготовка к вращениям на середине. Хлопушки: одинарные хлопки и удары.	14 неделя

41	Вращение: пируэт. Хлопушки: двойные хлопки и удары.	14 неделя
42	Вращение: пируэт. Хлопушки: тройные хлопки и удары.	14 неделя
43	Вращение: шене. Присядки: с выбрасыванием ноги вперед.	15 неделя
44	Вращение: бегунок. Присядки: с проскальзыванием на каблуках одной ногой вперед, другой назад.	15 неделя
45	Вращение: блинчики. Присядки: с ударами ладонью по голенищу сапога.	15 неделя
46	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
47	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
48	Повторение и закрепление изученного материала.	16 неделя
49	Поклон в современном танце. Позиции рук. Позиции ног.	17 неделя
50	Упражнения stretch-характера в положении сидя.	17 неделя
51	Упражнения stretch-характера в положении лежа.	17 неделя
52	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
53	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
54	Упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back в сторону, flat back вперед в сочетании с работой рук, изучение deep body bend.	18 неделя
55	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
56	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
57	Упражнения для развития подвижности позвоночника: body roll (волны), проучивание roll down и roll up.	19 неделя
58	Передвижения в пространстве: шаги.	20 неделя
59	Передвижения в пространстве: шаги.	20 неделя
60	Передвижения в пространстве: прыжки.	20 неделя
61	Передвижения в пространстве: прыжки.	21 неделя
62	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
63	Передвижения в пространстве: вращения.	21 неделя
64	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	22 неделя
65	Основы партнеринга: понятие веса тела, отдача веса поверхности.	22 неделя
66	Основы партнеринга: отдача веса партнеру, принятие веса партнера.	22 неделя
67	Основы партнеринга: понятие контакта с партнером, положение «неравновесия».	23 неделя
68	Основы партнеринга: распределение веса, инерция, ощущение баланса.	23 неделя
69	Основы партнеринга: точка контакта между партнерами, смещение точки контакта, «перетекание».	23 неделя
70	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
71	Импровизация: импровизационные задания по одному.	24 неделя
72	Импровизация: импровизационные задания в парах.	24 неделя
73	Импровизация: импровизационные задания в парах.	25 неделя
74	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя

75	Импровизация: импровизационные задания в группах.	25 неделя
76	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
77	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
78	Повторение и закрепление изученного материала.	26 неделя
79	Простые движения танцевального номера.	27 неделя
80	Отработка простых движений.	27 неделя
81	Сложные движения танцевального номера.	27 неделя
82	Отработка сложных движений.	28 неделя
83	Соединение простых движений в комбинации.	28 неделя
84	Соединений сложных движений в комбинации.	28 неделя
85	Постановка танца.	29 неделя
86	Постановка танца.	29 неделя
87	Постановка танца.	29 неделя
88	Постановка танца.	30 неделя
89	Постановка танца.	30 неделя
90	Постановка танца.	30 неделя
91	Постановка танца.	31 неделя
92	Постановка танца.	31 неделя
93	Постановка танца.	31 неделя
94	Отработка изученного материала.	32 неделя
95	Отработка изученного материала.	32 неделя
96	Отработка изученного материала.	32 неделя
97	Отработка изученного материала.	33 неделя
98	Отработка изученного материала.	33 неделя
99	Отработка изученного материала.	33 неделя
100	Отработка изученного материала.	34 неделя
101	Отработка изученного материала.	34 неделя
102	Отработка изученного материала.	34 неделя
Всего:	102 занятия	