

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 115 ИМЕНИ ЮРИЯ АНДРЕЕВИЧА ЖДАНОВА»
(МАОУ «ШКОЛА № 115»)

«Утверждаю»
директор
МАОУ «Школа № 115»
Приказ № 741 от 28.09.2023 г.
_____ А.С. Новолодский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Хореография

Уровень образования (класс) – начальное общее образование 2-4 классы

Срок реализации программы: 1 год

Учитель: Белая К.Г., Галицкая К.Г., Хомякова Н.С.

2023 – 2024 год
Ростов-на-Дону

1. Пояснительная записка

Элементы	Содержание элементов
1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	Программа курса «Хореография» позволяет приобщить детей к миру искусства на любом качественном уровне, позволяет улучшить физические данные и здоровье (скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса). Хореография дает возможность ребенку раскрыться, выразить себя в танце, развивать умение добиваться творческого выражения эмоций через пластику. Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, также на воспитание хореографической культуры и развитие начальных навыков в искусстве танца. Срок реализации данной программы 8 месяцев. Программа «Хореография» рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся по 1,5 часа три раза в неделю для группы, состоящей из учащихся нескольких классов, согласно уровню физического развития детей. Группа – 2-4 классы.
2. Кому адресована программа	Программа составлена для учащихся 2-4 классов МАОУ «Школа № 115».
3. Соответствие государственному образовательному стандарту	В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся и коммуникативных качеств личности. стандарте .
4. Нормативные акты и учебно - методические документы, на основании которых разработана учебная программа	<ol style="list-style-type: none">1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;2. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;3. Приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;4. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;5. Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа №115».

<p>5. Цель и задачи программы</p>	<p>Цель: Повышение уровня образования в области эстетического воспитания детей через изучение хореографического искусства.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>1. обучающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение детей основам хореографии; - Формирование танцевальных знаний у обучающихся; - Приобретение знаний и навыков с учетом возраста ребенка; - Поэтапное овладение детьми основ современного и классического танца; <p>2. развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие музыкального слуха и чувства ритма; - Развитие техники исполнения танца; - Развитие памяти и внимания; - Формирование правильной осанки и укрепление двигательного аппарата ; - Развитие артистизма и эмоциональности у обучающегося; <p>3. воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создание дружного творческого коллектива; - Воспитание дисциплинированности и аккуратности; - Воспитание личности, уважающей свою национальную культуру и других народов через искусство танца; - Воспитание эстетического вкуса, этикета.
<p>6. Специфика программы курса</p>	<p>Программа «Хореография» имеет художественно-эстетическую направленность и является модифицированной.</p> <p>Программа основана на личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.</p> <p>Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.</p> <p>Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение допрофессиональных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России.</p>
<p>7. Виды и формы организации учебного процесса</p>	<p>Формы занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционное занятие; - комбинированное занятие; - практическое занятие; - праздник, конкурс, фестиваль; - репетиция; - выступление, открытый урок.

	<p>Формы организации деятельности воспитанников на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальная; - в парах; - групповая; - индивидуально-групповая. <p>Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения; - пляски: парные, народно-тематические; - построения, перестроения; - задания на танцевальное и игровое творчество. <p>Занятия, как правило, строятся по следующему плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разминка; 2. упражнения на середине зала; 3. танцевальные движения; 4. индивидуальные упражнения; 5. упражнения на расслабление, восстановление. <p>Структура занятия состоит из следующих частей:</p> <p>I часть. Организационная – построение, приветствие, постановка целей и задач занятия. Длительность 5-7 минут.</p> <p>II часть. Подготовительная - включает задания на умеренную моторную двигательную активность: разминочный бег, разминка основных групп мышц. Длительность – 15-20 минут.</p> <p>III часть. Основная - включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений, развитие физических данных. Длительность – 50 минут.</p> <p>IV часть. Заключительная - комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, анализ урока, подведение итогов. Длительность – 10-15 минут.</p> <p>Учебный процесс направлен на работу в группе, что убеждает в ценности взаимопомощи, укрепляет дружбу, прививает навыки, необходимые в жизни, повышает уважение к себе</p>
8. Система оценки индивидуальных достижений	Система оценки индивидуальных достижений учащихся включает в себя проверку освоения физических упражнений и навыков путем участия в соревнованиях или выполнения контрольных нормативов.

2. Содержание курса

Разделы	Содержание раздела
Раздел 1. Введение	Знакомство с детьми. Знакомство с программой. Просмотр хореографических данных у детей (растяжка, выворотность, гибкость, ритмичность, музыкальность). Инструктаж. Техника безопасности. Знакомство с различными направлениями хореографического искусства.

<p>Раздел 2. Партерная гимнастика</p>	<p>Призвана укрепить мышцы и развить силу, улучшить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Так же ее польза заключается в оздоровлении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики позволяют улучшить гибкость суставов. Упражнения: «складочка», «солнышко», «утюжок», «лягушка», «бабочка» и др.</p>
<p>Раздел 3. Основы хореографии и элементы музыкальной грамоты</p>	<p>Различные музыкальные произведения вызывают у учащихся эмоциональные переживания, рождают определенные настроения, под влиянием которых и движение приобретает соответствующий характер. Движение помогает полнее воспринимать музыкальное произведение, которое в свою очередь придает движению особую выразительность</p> <p>Педагогу необходимо правильно подобрать музыкальные произведения в соответствии с исполняемыми движениями.</p> <p>Музыкально-ритмическая деятельность включает теоретическое изучение построения и правила музыки, ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры (хлопки, топы под ритм музыки) для младших школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: «чувствовать» перемену настроений в музыке, развитие чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.</p>
<p>Раздел 4. Танец</p>	<p>Основы классического танца.</p> <p>На первоначальном этапе обучения главной задачей является формирование балетной осанки. Здесь можно выделить 2 основных этапа:</p> <p>1 этап – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа: развитие элементарных навыков координации движений.</p> <p>2 этап – Понятие «опорной» ноги и «работающей».</p> <p>Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, держась за неё двумя руками.</p> <p>Изучение позиций рук проводится на середине зала с музыкальным сопровождением.</p> <p>Экзерсис у станка (лицом к станку)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка корпуса в 1-й позиции. 2. Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я. 3. Demi plié по (1-й, 2-й) позициям. 4. Battement tendu - из 1-й позиции в сторону. 5. Battement tendu – вперед, назад из 1-й позиции. 6. Demi rond de jambe par terre. 7. Releve по позициям (1-й, 2-й). 8. Battement tendu jeté через battement tendu из 1-й позиции в сторону. 9. Battement tendu jeté через battement tendu из 1-й позиции в перед и назад.

Экзерсис на середине

1.Марш – один шаг на такт; два шага на такт.

2.Бег с носка.

3.Постановка корпуса в 1-й позиции.

4.Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я.

5.Позиции рук - подготовительная, 1-я, 3-я, только потом 2-я. Подготовительное и 1-е portdebras.

6.Demi plie по 1-й, 2-й.

7.Battement tendu из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад.

8.Demi rond de jambe parterre.

9.Releve по позициям 1-й и 2-й.

Основы народного танца.

Основные задачи обучения - знакомство с позициями ног, рук, положениями головы и корпуса в манере народного танца.

Учебный материал имеет 3 раздела:

1.Экзерсис у станка

2.Экзерсис на середине.

3.Работа над комбинациями.

Экзерсис у станка (лицом к станку) в русском стиле.

1.Demi-plie по 6-й, 1-й, 2-й позициям (плавные и резкие).

2.Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук.

Экзерсис на середине в русском стиле.

1.Разучивание позиций рук: исходное, 1 и 2 позиции.

2.Demi-plie 6-й, 1-й, 2-й позициям (плавные и резкие).

3.Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук.

Комбинации

На основе пройденных движений строятся танцевальные комбинации, включающие от 2-х до 3-х элементов.

1.«Ковырялочка».

2. Подготовка к «Моталочке».

3. «Притопы»

	<p>Основы эстрадного танца. Занятие состоит из 2-х частей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка 2.Танцевальный блок <p>Разминка, в свою очередь делится на 2 части:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разогрев - имеет оздоровительное, спортивное значение, развивает общефизическое состояние, укрепляет необходимые мышцы тела и связки. Периодически пополняется новыми движениями и элементами, по мере возрастания физической выносливости детей упражнения усложняются. 2. Партерная гимнастика. <p>Танцевальный блок Разучивание различных танцевальных элементов эстрадных танцев, которые затем соединяются в комбинации и этюды. Развивают музыкально-ритмическую координацию движений.</p>
	Знакомство с другими видами танца.
Раздел 5. «Беседы по хореографическому искусству».	Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях, о других видах танца. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.
Раздел 6. Постановка танцевальных номеров	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский эстрадный танец 2. Народно-стилизованый танец 3. Хореографическая композиция

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Вид результатов	Планируемые результаты
Метапредметные	<p>Познавательные УУД. Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь общее представление о музыке, музыкальной структуре, видах, темпе, такте; - уметь анализировать музыку; - уметь повторить заданный учителем темп и задать его самостоятельно; - иметь общее представление о партерной гимнастике и правильном исполнении упражнений;

- знать танцевальные термины и уметь владеть ими;
- знать правила выполнения основных позиций во всех изучаемых видах танца;
- знать правила выполнения основных общеразвивающих физических упражнений;
- знать правила выполнения специальных физических упражнений;
- уметь попадать и двигаться в музыку;
- уметь различать виды танца;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Коммуникативные УУД.

Воспитанник научится:

- слушать и понимать речь других;
- формулировать и задавать вопросы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения, возникающих в процессе взаимодействия детей в коллективе, коммуникативных задач;
- взаимодействовать со старшими;
- аргументировать свою позицию и участвовать в совместном принятии решений.

Регулятивные УУД.

Воспитанник научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- ставить новые учебные задачи вместе с педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи;
- оценивать правильность выполнения действия в соответствии с требованиями к данной задаче;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение.

Личностные УУД:

У воспитанника выработается:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ответственности, как за себя, так и за другого; - чувство прекрасного на основе знакомства с культурой через танец; - ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи; - устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач.
Предметные	<p>В результате изучения программы учащиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о ритмике, партерной гимнастике, разных видах танца; - знать и уметь выполнять элементы партерной гимнастики; - иметь общее представление о танце; - знать различные виды танца и уметь выполнять базовые характерные движения; - иметь простейшие навыки координации движений; - знать и выполнять основные позиции и положения рук и ног; - уметь различать характер и темп музыки; - ориентироваться в пространстве; - выполнять следующие основные движения: приседания, танцевальный шаг, пружинящий шаг, имитировать движения зверей, птиц; - уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; - отмечать в движении сильную долю такта; - выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; - исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; - уметь исполнять основные упражнения на середине зала; - иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации; - уметь исполнять не меньше двух поставленных коллективных танцев; - усвоят правила постановки корпуса.

4. Описание материально-технической базы (в соответствии с учебным предметом)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
1.	Печатные пособия	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базаров Н., Мей В. «Азбука классического танца» (М. «Искусство» 1964) 2. Барышникова Т. Азбука хореографии / Внимание дети!- М.: Рольф, 2001.-272 с. 3. Бекина СП. Музыка и движение,- М.: Просвещение, 1984.-230 с. 	

4. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе,- К.: Музыкальная Украина, 1985.-210 с.
5. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии: Учебно-методическое пособие.- Кемерово, 1998.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.- СПб, 1971.-125 с.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П. 2000).
8. Васильева Т.К. «Секрет танца» (С. –П. «Диамант» 1997).
9. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце.- М.: Издательство «Гном и Д», 2002. - 120 с.
10. Дёпи Г., Дасевиль Л. «Все танцы» (Музыкальная Украина, Киев 1983).
11. Константинова А.И. Игровой стретчинг.- СПб.: 1993.-31 с.
12. Жак-Далькроз Э. Ритм. — М.: Классика-XXI, 2001. — 248 с.: илл.
13. Кабалевский Д.Б. Музыка. Программы 1 -8 кл. - М.: Просвещение, 2004. - 224 с.
14. Кабалевский Д. Б. Про трех китов и про многое другое. Книжка о музыке 3-е изд. Детская литература, 1976.-224 с, с илл.
15. Константинова А.И. Психогимнастика.- СПб.: 1996.-48 с.
16. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших пед. учеб, заведений.- М:
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего профессионального образования.- М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.- 256 с, илл.
18. Попова М.Ф. «Бальные танцы» (библиотечка «В помощь худ. самодеятельности» М.Советская Россия 1987 №6,15,18,20)
19. Федорова Г.П. Танцы для детей: Методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са - Фи - Дансе». Танцевальная игровая пластика для детей: Учебно-методическое пособие для преподавателей дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство - пресс, 352с.

	Фиш Э., Руднева С. Музыкальное движение: Методическое пособие для педагогов музыкально-ритмического воспитания, работающих с детьми младшего школьного возраста. - СПб.: Издательский центр «Гуманитарная Академия», 2000.-310с.	
2.	Технические средства обучения	
	1. Танцевальный класс с удобным напольным покрытием и зеркалами. 2. Хореографический станок. 3. Магнитофон	

5. Нормы оценивания

Основным показателем освоения программы является результат на соревнованиях и выполнение нормативов.

6. Требования к уровню подготовки обучающихся

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Предполагаемые результаты реализации программы
1	ВВЕДЕНИЕ	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с детьми; - Выявление хореографических данных у детей; - Знание детьми техники безопасности и основных правил поведения на занятии.
2	ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА	25,5 ч.	<p><u>Обучающийся будет уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу; - Выполнять упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела; - Выполнять упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; - Выполнять упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; - Выполнять упражнения для развития танцевального шага; - Выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; - Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника; - Выполнять упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья; - Выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики. <p><u>Обучающийся будет иметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Более гибкое тело, хорошую «растяжку»; - Более развитые подвижные и гибкие суставы; - Крепкие и сильные мышцы.
3	ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ И	15 ч.	<p><u>Обучающиеся должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вовремя начать в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

	ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ		<ul style="list-style-type: none"> - чувствовать характер музыки и настроение; - уметь тактировать руками основные музыкальные размеры; - слышать и отмечать в движении сильную долю такта; - уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; - отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок; - знать основные жанры музыки: марш-песня-танец; - выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; - иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности; - иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; - исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; - уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; - уметь анализировать музыку разученных танцев; - слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении; - знать позиции ног и рук; - усвоить правила постановки корпуса; - знать позиции корпуса; - знать и выполнять основные точки, шаги; - знать основные хореографические понятия; - знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; - иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.
4	ТАНЕЦ	51 ч.	<p><u>Обучающиеся должны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь исполнять основные движения, присущие классическому танцу, эстраднему, народному у станка и на середине зала; - уметь выполнять экзерсис у станка и на середине зала; - знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; - освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе; - знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; - уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком; - знать и уметь исполнять базовые элементы классического танца.
5	БЕСЕДЫ ПО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМУ ИСКУССТВУ	10,5 ч.	<p><u>Обучающиеся должны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные виды танца; - уметь анализировать свои и чужие танцевальные композиции; - познакомиться с мировой хореографической культурой

			- знать, что нужно подготовить для выступления, помимо самого танца.
6	ПОСТАНОВКА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НОМЕРОВ	39 ч.	<u>Обучающиеся должны:</u> - уметь исполнять три композиции: русский народный танец, эстрадный и contemporary; - проявить артистизм; - уметь поставить самостоятельно танцевальную композицию; - уметь раскрыть и представить собственную танцевальную композицию; - раскрыть свои творческие способности; - развить организованность и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма деятельности обучающихся
1	Знакомство с детьми. Объяснение программы курса. Просмотр данных у детей.	1,5	Беседа
2	Инструктаж. Техника безопасности. Знакомство с различными направлениями хореографического искусства.	1,5	Беседа
3	Развитие правильной постановки ног. Развитие гибкости	1,5	Практическое
4		1,5	Практическое
5	Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	1,5	Практическое
6		1,5	Практическое
7	Упражнения на развитие мышц живота. Развитие гибкости	1,5	Практическое
8		1,5	Практическое
9	Упражнения на развитие мышц спины	1,5	Практическое
10		1,5	Практическое
11	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Развитие гибкости	1,5	Практическое
12		1,5	Практическое
13	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	1,5	Практическое
14	Маховые упражнения. Развитие гибкости	1,5	Практическое
15		1,5	Практическое
16	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Развитие гибкости	1,5	Практическое
17		1,5	Практическое
18	Акробатические упражнения	1,5	Практическое
19	Комплексная растяжка	1,5	Практическое
20	Знакомство с танцевальными правилами, знакомство с основными позициями в хореографии	1,5	Беседа
21	Знакомство с ритмом, тактом, и другими музыкальными элементами. Прослушивание музыкальных композиций	1,5	Беседа, практическое
22	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1,5	Практическое

23	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1,5	Практическое
24	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1,5	Практическое
25	Разучивание позиций корпуса	1,5	Практическое
26	Разучивание позиций рук и ног	1,5	Практическое
27		1,5	Практическое
28	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1,5	Беседа, практическое
29	Связь танца и музыки	1,5	Практическое
30	Песня и танец. Знакомство с разными направлениями танца и их особенностями	1,5	Беседа
31	Разучивание танцевальных шагов. Упражнения на развитие стоп	1,5	Практическое
32		1,5	Практическое
33	Классический танец. Основные позиции корпуса, рук, ног	1,5	Теоретическое
34	Классический танец. Экзерсис у станка	1,5	Практическое
35		1,5	Практическое
36		1,5	Практическое
37		1,5	Практическое
38		Классический танец. Экзерсис на середине. Марш, бег с носка	1,5
39	Классический танец. Экзерсис на середине	1,5	Практическое
40		1,5	Практическое
41		1,5	Практическое
42		1,5	Практическое
43	Народный танец. Экзерсис у станка в русском стиле	1,5	Практическое
44		1,5	Практическое
45	Народный танец. Экзерсис на середине в русском стиле	1,5	Практическое
46		1,5	Практическое
47		1,5	Практическое
48	Народный танец. Танцевальные движения в русском стиле	1,5	Практическое
49		1,5	Практическое
50	Народный танец. Танцевальные комбинации в русском стиле	1,5	Практическое
51		1,5	Практическое
52	Эстрадный танец. Упражнения на координацию	1,5	Практическое

53		1,5	Практическое
54	Эстрадный танец. Партер. Изучение основных шагов	1,5	Практическое
55	Эстрадный танец. Изучение танцевальных элементов и связок	1,5	Практическое
56		1,5	Практическое
57		1,5	Практическое
58		1,5	Практическое
59		1,5	Практическое
60		1,5	Практическое
61	Современный танец. Contemporary. Растяжка	1,5	Практическое
62	Современный танец. Contemporary. Изучение танцевальных элементов	1,5	Практическое
63		1,5	Практическое
64		1,5	Практическое
65	Значение танцев в русской и мировой культуре	1,5	Беседа
66	Классические виды танцев	1,5	Беседа
67	Современные виды танцев	1,5	Беседа
68	Разбор различных танцевальных номеров	1,5	Беседа
69		1,5	Беседа
70	Нетанцевальные элементы танца. Костюм, макияж, музыка, актерское мастерство.	1,5	Беседа
71		1,5	Беседа
72	Постановка народного танца	1,5	Практическое
73		1,5	Практическое
74		1,5	Практическое
75		1,5	Практическое
76		1,5	Практическое
77		1,5	Практическое
78	Постановка эстрадного танца	1,5	Практическое
79		1,5	Практическое
80		1,5	Практическое
81		1,5	Практическое
82		1,5	Практическое

83		1,5	Практическое
84	Постановка современного танца. Contemporary	1,5	Практическое
85		1,5	Практическое
86		1,5	Практическое
87		1,5	Практическое
88		Представление танцевальных номеров	1,5
89	1,5		Практическое
90	Самостоятельная постановка танцевального номера. Коррекция	1,5	Практическое
91		1,5	Практическое
92		1,5	Практическое
93		1,5	Практическое
94		1,5	Практическое
95	Представление самостоятельно поставленного танцевального номера	1,5	Практическое
96		1,5	Практическое