Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Лазурный»
Чалыгинского муниципального округа Липецкой области

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
МБУ ДО ФОК « Лазурный»
№ 63 от « 18 » июня 2026 г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ФОК « Лазурный»

Протокол № 8 от 18.06.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

художественной направленности

«Современный эстрадный танец»

Возраст детей: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год обучения

By Наталья Тимофеевна,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48029A0C84CB6CB2F6AA4D83019C5AF6
Владелец: Свиридов Владимир Александрович
Действителен: с 28.01.2026 до 23.04.2027

г. Чаплыгин - 2026

1. Пояснительная записка

Программа «Современный эстрадный танец» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании».

Программа предназначена для работы с учащимися хореографических отделений дополнительного образования. Программа направлена на эстетическое и духовно-нравственное развитие учащихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный эстрадный танец» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы

Программа имеет художественную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время возрос интерес детей и родителей к современным танцам, новым направлениям в хореографии. Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия способствуют приобщению учащихся к русскому народному танцу,

бережному отношению к традициям русского народа, их сохранении и преемственности последующим поколениям, воспитанию в учениках патриотизма и любви к Родине, основанных на национальной гордости к достижениям своей нации и своего государства.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области хореографической культуры.

Задачи программы:

- формирование навыков двигательного воспроизведения ритмического рисунка;

- формирование навыков сочетания музыкально-хореографических упражнений;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических факторов.

Основная направленность данной программы - формирование у учеников комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора на основе классического и русского народного танца.

-воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности;

- силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

-развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;

- приобщение к здоровому образу жизни; - формирование правильной осанки; - развитие творческих способностей;

-воспитание в учениках патриотизма и любви к Родине, основанные на национальной гордости к достижениям своей нации и своего государства.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является изучение русского народного танца, традиционного народного костюма, знакомство с народной музыкой, песнями, музыкальными инструментами, что является основой духовно- нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 6-18 лет, которые проявляют интерес к современному эстрадному танцу. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Объём программы - 168 часов.

Занятия в группе проводятся следующим образом: 2 занятия в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Перерыв - 15 мин.

Формы обучения и виды занятий

- вводные занятия;
- регулярные групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- открытые занятия;
- конкурсы;
- беседы (тематические, а также по технике безопасности).

Форма обучения очная. Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности учащихся.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по хореографии в рамках общеобразовательной (общеразвивающей) программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

2. Планируемые результаты

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);

- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;

- уметь грамотно исполнять движения;

- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;

- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе; - уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;

- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;

- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;

- уметь работать в паре и синхронизировать движения;

- уметь выделить русский народный танец из видеоряда танцев по знакомым в обучении элементам.

3. Содержание программы

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

Раздел 1. Основы музыкальной грамоты

Главная цель раздела - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене.

Раздел 3. Упражнения с партнером

Упражнения с партнером применяются в большинстве хореографических постановок. Они развивают у обучающихся навыки взаимодействия, помогают отработать синхронность при исполнении танцевальных элементов.

Раздел 4. Упражнения с предметами танца

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

Раздел 5. Танцевальные движения

Раздел является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-технические обеспечение

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В учебном заведении должны быть созданы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- наличие репетиционной и концертной одежды.

4.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

4.3 Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. 1,11. - Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. - М., 1999.
4. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. - М., 1989.
5. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. - Берлин, 1982.
6. Захаров Р. Записки балетмейстера. - М., 1976.
7. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. - М., 1988.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1968.

5. Учебный план

№ темы	Наименование темы	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы музыкальной грамотности		
1.1.	Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	5
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)	5
1.3.	Музыкальный размер (2/4, 4/4)	3
1.4.	Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая.	4
1.5.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)	5
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1.	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна.	5
Раздел 3. Упражнения с партнером		
3.1.	Упражнения для отработки синхронности	5
Раздел 4. Упражнения с предметами танца		
4.1.	Упражнения с элементами подбрасываний	5
Раздел 5. Танцевальные движения		
5.1.	Поклон простой, поясной	2
5.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед	20
5.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	15
5.4.	Прыжки : на месте по VIпозиции	10
5.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии	14

5.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	15
5.7.	Работа головы: наклоны и повороты	10
5.8.	Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону	15
5.9.	Музыкально – ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	10
5.10	Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками)	10
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1.	На усмотрение педагога	9
6.2.	Контрольные уроки	1
	Всего часов в год	**168**

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

1. Продолжительность учебного года в ФОК:
   Начало учебного года – 1 сентября 2026 года
   Окончание учебного года – 30 июня 2027 года
   Количество учебных недель – 42 недели.
   Комплектование групп обучения с 01 по 15.09.2026 года.
2. Количество учащихся в группе – 10-15 человек.
3. Регламент образовательного процесса: 4 часа в неделю (168 часов в год).
4. Продолжительность занятий.
   Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ФОК в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу. Занятия начинаются не ранее 14.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.
5. Продолжительность занятий – 2 академических часа.
6. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.
7. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершении каждого курса учебного плана.
8. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в праздничные дни.

9. ФОК организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основная формы работы с учащимися: групповая.
10. Периодичность проведения родительских собраний:
    - организационное собрание - сентябрь;
    - итоговое собрание – июнь;
    - индивидуальные встречи – в течение года.

7.Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета " Современный эстрадный танец " включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках итоговой аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам просмотра на контрольном уроке выставляется оценка по пятибальной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая

	подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 **(«неудовлетворительно»)**	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
зачет **(«без отметки»)**	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;

- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

8.Методические материалы

При организации и проведении занятий по предмету «Современный эстрадный танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца;

заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование

работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает в себя три этапа.

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Преподаватель прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении обучающихся к самостоятельному выполнению разученных движений. Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально - ритмических движений.

9.Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом работы. Выявление и развитие творческих способностей учащихся, воспитание активной гражданской позиции, чувство ответственности способствуют конкурсы, соревнования, различные фестивали, в которых принимают участие учащиеся объединения.

Сотрудничаем с образовательными, информационными и культурными учреждениями города и района, средствами массовой информации. Публикуем фотографии в районной газете «Раненбургский вестник».

Учащиеся объединения принимают активное участие в районных культурно-массовых и спортивных мероприятиях, которые проводит комитет образования, администрация города и округа. Общественно-полезная работа проводится на протяжении всей деятельности. Систематически проводим велопробеги и экскурсии в природу.

Систематически проводим профилактическую работу о вредных привычках и организовываем мероприятия по здоровому образу жизни учащихся.

Для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, главным является нравственный пример педагога, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам.

10.Работа с родителями

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Программно – методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

Рабочая программа «Современный эстрадный танец»

Рабочая программа «Современный эстрадный танец»

Планируемые результаты

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);

- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;

- уметь грамотно исполнять движения;

- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;

- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе; - уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;

- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;

- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;

- уметь работать в паре и синхронизировать движения;

- уметь выделить русский народный танец из видеоряда танцев по знакомым в обучении элементам.

Содержание программы

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

Раздел 1. Основы музыкальной грамоты

Главная цель раздела - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями

«вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене.

Раздел 3. Упражнения с партнером

Упражнения с партнером применяются в большинстве хореографических постановок. Они развивают у обучающихся навыки взаимодействия, помогают отработать синхронность при исполнении танцевальных элементов.

Раздел 4. Упражнения с предметами танца

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

Раздел 5. Танцевальные движения

Раздел является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе,

проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Основы музыкальной грамотности. Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
2			Основы музыкальной грамотности. Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
3			Основы музыкальной грамотности. Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
4			Основы музыкальной грамотности. Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
5			Основы музыкальной грамотности. Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
6			Основы музыкальной грамотности. Динамические оттенки (громко, тихо)	1
7			Основы музыкальной грамотности. Динамические оттенки (громко, тихо)	1
			Основы музыкальной грамотности.	1

8			Динамические оттенки (громко, тихо)	
9			Основы музыкальной грамотности. Динамические оттенки (громко, тихо)	1
10			Основы музыкальной грамотности. Динамические оттенки (громко, тихо)	1
11			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный размер (2/4,4/4)	1
12			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный размер (2/4,4/4)	1
13			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный размер (2/4,4/4)	1
14			Основы музыкальной грамотности. Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая.	1
15			Основы музыкальной грамотности. Знакомство с длительностью звуков (ноты): половинная.	1
16			Основы музыкальной грамотности. Знакомство с длительностью звуков (ноты): четвертная.	1
17			Основы музыкальной грамотности. Знакомство с длительностью звуков (ноты): восьмая.	1
18			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	1
19			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	1
20			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	1
21			Основы музыкальной грамотности. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	1
			Основы музыкальной грамотности.	1

22			Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	
23			Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
24			Упражнения на ориентировку в пространстве. Нумерация точек.	1
25			Упражнения на ориентировку в пространстве. Линия.	1
26			Упражнения на ориентировку в пространстве. Шеренга.	1
27			Упражнения на ориентировку в пространстве. Колонна.	1
28			Музыкально – ритмические игры.	1
29			Музыкально – ритмические игры.	1
30			Упражнения с партнером. Упражнения для отработки синхронности.	1
31			Упражнения с партнером. Упражнения для отработки синхронности.	1
32			Упражнения с партнером. Упражнения для отработки синхронности.	1
33			Упражнения с партнером. Упражнения для отработки синхронности.	1
34			Упражнения с партнером. Упражнения для отработки синхронности.	1
35			Музыкально – ритмические игры.	1
36			Упражнения с предметами танца. Упражнения с элементами подбрасываний.	1

37			Упражнения с предметами танца. Упражнения с элементами подбрасываний.	1
38			Упражнения с предметами танца. Упражнения с элементами подбрасываний.	1
39			Упражнения с предметами танца. Упражнения с элементами подбрасываний.	1
40			Упражнения с предметами танца. Упражнения с элементами подбрасываний.	1
41			Музыкально – ритмические игры.	1
42			Танцевальные движения. Поклон простой.	1
43			Танцевальные движения. Поклон поясной.	1
44			Танцевальные движения. Шаги: маршевый шаг.	1
45			Танцевальные движения. Шаги: маршевый шаг.	1
46			Танцевальные движения. Шаги: маршевый шаг.	1
47			Танцевальные движения. Шаги: маршевый шаг.	1
48			Танцевальные движения. Шаги: шаг с пятки.	1
49			Танцевальные движения. Шаги: шаг с пятки.	1
			Танцевальные движения. Шаги: шаг с	1

50			пятки.	
51			Танцевальные движения. Шаги: шаг с пятки.	1
52			Танцевальные движения. Шаги: шаг сценический.	1
53			Танцевальные движения. Шаги: шаг сценический.	1
54			Танцевальные движения. Шаги: шаг сценический.	1
55			Танцевальные движения. Шаги: шаг сценический.	1
56			Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких полупальцах.	1
57			Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких полупальцах.	1
58			Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких полупальцах.	1
59			Танцевальные движения. Шаги: шаг на высоких полупальцах.	1
60			Танцевальные движения. Шаги: шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	1
61			Танцевальные движения. Шаги: шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	1
62			Танцевальные движения. Шаги: шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	1
63			Танцевальные движения. Шаги: шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	1
64			Музыкально – ритмические игры.	1

65			Танцевальные движения. Бег сценический.	1
66			Танцевальные движения. Бег сценический.	1
67			Танцевальные движения. Бег сценический.	1
68			Танцевальные движения. Бег на полупальцах.	1
69			Танцевальные движения. Бег на полупальцах.	1
70			Танцевальные движения. Лёгкий шаг (ноги назад)	1
71			Танцевальные движения. Лёгкий шаг (ноги назад)	1
72			Танцевальные движения. Лёгкий шаг (ноги назад)	1
73			Танцевальные движения. Лёгкий шаг (ноги назад)	1
74			Танцевальные движения. Лёгкий шаг (ноги назад)	1
75			Танцевальные движения. Бег на месте	1
76			Танцевальные движения. Бег на месте	1
77			Танцевальные движения. Бег на месте	1
78			Танцевальные движения. Бег на месте	1
79			Танцевальные движения. Бег на месте	1
80			Музыкально – ритмические игры.	1
			Танцевальные движения. Прыжки: на	1

81			месте по VIпозиции.	
82			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
83			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
84			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
85			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
86			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
87			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
88			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
89			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
90			Танцевальные движения. Прыжки: на месте по VIпозиции.	1
91			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
92			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
93			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
94			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука,	1

95			положение рук на талии.	
96			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
97			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
98			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
99			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
100			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
101			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
102			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
103			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
104			Танцевальные движения. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.	1
105			Музыкально – ритмические игры.	1
106			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная.	1
107			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога,	1

			первая позиция свободная.	
108			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная.	1
109			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная.	1
110			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная.	1
111			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная.	1
112			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция параллельная.	1
113			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция параллельная.	1
114			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция параллельная.	1
115			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция параллельная.	1
116			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, вторая позиция параллельная.	1
117			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, вторая позиция параллельная.	1
118			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, вторая позиция параллельная.	1
			Танцевальные движения. Позиции ног:	1

119			понятие «правая» и «левая» нога, вторая позиция параллельная.	
120			Танцевальные движения. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, вторая позиция параллельная.	1
121			Музыкально – ритмические игры.	1
122			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
123			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
124			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
125			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
126			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
127			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
128			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
129			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
130			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
131			Танцевальные движения. Работа головы: наклоны и повороты.	1
132			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
133			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1

134			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
135			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
136			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
137			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
138			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
139			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
140			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
141			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
142			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
143			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
144			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
145			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в	1

			сторону.	
146			Танцевальные движения. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону.	1
147			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
148			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
149			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
150			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
151			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
152			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
153			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши,	1

			простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	
154			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
155			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
156			Танцевальные движения. Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши, простые, ритмическом рисунке, в парах с партнером)	1
157			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
158			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
159			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
160			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1

161			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
162			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
163			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
164			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
165			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
166			Простые элементы русского народного танца (припадания «елочка», раскрытие рук, положение руки на поясе (в кулачках), легкие ходы с остановками).	1
167			Музыкально – ритмические игры.	1
168			Контрольный урок.	1