Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____/Мельникова Л.М./
«31» августа 2026

Утверждаю:
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»
_____/Крюкова Н.А./
«___» августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
хореографической студии «Спорт - денс»
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Тюнина Т..А.

с.Икряное
2026г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования танцевального кружка **«Спорт-Дэнс»**. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Высотского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития

развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

Цель программы: Развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.
2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.
4. Привить любовь к танцевальному искусству.
5. Развивать воображение и фантазию в танце.
6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.
8. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. Д.).
9. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

Организационные условия реализации программы.

Основные формы проведения занятий:· танцевальные репетиции, беседа, праздник.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Методы:

· игровой;

· демонстрационный (метод показа);

· метод творческого взаимодействия;

· метод наблюдения и подражания;

· метод упражнений;

· метод внутреннего слушания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

Приоритетные направления работы:

- Знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;

- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;

- знакомство с направлениями современного танца;

- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

• возрастные особенности воспитанников;

• личные интересы и приоритеты воспитанников;

• потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;

• качество подготовки к моменту начала изучения предмета;

• происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

• здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

• информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

• деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;

• проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

• игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

• технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Регулярность занятий 6 часов в неделю, 204часов в год.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- Развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

-развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание программы

Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков (15 часов)

Проведение инструктажа по технике безопасности.

Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев

Пантомима

Импровизация

Ритмические комбинации

Постановка корпуса, поклон

Отработка движений.

Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнение классического дренажа.

Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.

Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца

Генеральная репетиция ко Дню учителя.

Современный танец (9 часа)

Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери

Изучение основных элементов вальса

Отработка основных движений.

Работа под счет

Акробатика в современном танце

Отработка связок.

Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Отработка всего танца

Генеральная репетиция ко Дню матери

Составляющие характера танца (10 часов)

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.

Ритмика. Портретная гимнастика.

Разучивание движений к новогоднему танцу

Ритмика. Разучивание движений к новогоднему танцу

Подготовка к новогодним мероприятиям.

Соединение движений к новогоднему танцу воедино.

Ритмика. Репетиция новогоднего танца

Прогон всех танцев

Генеральная репетиция к новогодним мероприятиям.

Движения в соответствии с характером музыки (7 часа)

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.

Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки

Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».

Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.

Портретная гимнастика. Повторение танцев.

Синхронность движений.

Отработка четкости и ритмичности движений.

Понятие пространственных перестроений (10 часов)

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.

Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).

Разучивание движений к танцу.

Подготовка коДню защитников Отечества.

Партерный экзерсис: упр. На натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.

Разучивание движений к танцу.

РАбота под счет

Соединение выученных движений воедино.

Отработка выученных движений.

Генеральная репетиция ко Дню защитника Отечества.

Чтобы танец был красивым (17 часов)

Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов

Отработка элементов. Отработка движений, связок

Отработка всего танца.

Подготовка танца к празднику 9 Мая

Работа под счет

Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.

Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами».

Отработка элементов танца

Отработка движений, связок

Разучивание танца к последнему звонку

Отработка движений в паре

Подготовка выпускного флэшмоба к последнему звонку.

Отработка выученных движений.

Подготовка выпускного вальса

Подготовка выпускных танцев

Повторение разученных танцев

Участие в конкурсе «Минута славы». Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

Календарно-тематический план танцевального кружка 2026 – 2024 уч.гг

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание	Вид работы	Кол-во часов
1.	07.09.2026	День знаний	Выступление на празднике.	Концерт	3
2.	**09.09.2026**	Организационное занятие	Беседа о поведении в классе, расстановка по местам, изучение нового поклона. Работа над стопами.	Беседа, практ. занятие	3
3.	14.09.2026	Закрепление знаний	Растяжка шпагаты ,Разминка на месте	Практическое занятие	3
4.	16.09.2026	Особенности марша	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди. Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка». марш	Практическое занятие	3
5.	21.09.2026	Современный танец.	рабопа над новыми комбинациями в современном танце. Разминка	Практическое занятие	3
6.	23.09.2026	Современный танец.	**Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. Хип -хоп** **Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.**	Практическое занятие	3
7.	28.09.2026	Современный танец.	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	3
8.	30.09.2026	Современный танец.	Рабопа над новыми комбинациями в современном танце. Разминка	Практическое занятие	3

14.	21.10.2026	Контемппарари	Работа над пластичностью в танце Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно. Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка	практическое занятие	3
15.	26.10.2026	Народный танец	Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками.	Практическое занятие	3
16.		Народный танец	Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро».	Практическое занятие	3
17.		Знакомство с классическим танцем, Русский танец	Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее.	Практическое занятие	3
18.		Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Практическое занятие	3
19.		Партерная гимнастика Еврейский танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди	Практическое занятие	3
20.		Партерная гимнастика Еврейский танец	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	Практическое занятие	3

31.		Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди.	Практическое занятие	3
32.		Партерная разминка Современный танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка».	Практическое занятие	3
33.		Работа над постановкой Современный танец	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3
34.		Партерная разминка	Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно.	Практическое занятие	3
35.		Партерная разминка	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка	Практическое занятие	3
36.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «новый»	Практическое занятие	3
37.		Еврейский танец	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практическое занятие	3
38.		Еврейский танец	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практическое занятие	3
39.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «современые дети» хип -хоп	Практическое занятие	3
40.		Партерная разминка Классический танец	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь.	Практическое занятие	3
41.		Партерная разминка	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом.	Практическое занятие	3
42.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практическое занятие	3

56.		Партерная разминка	Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой. Хип-хоп	Практическое занятие	3
57.		Партерная разминка	Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями. хип- хоп	Практическое занятие	3
58.		контемпарари	Стрейчинг. Повторение ранее изученных танцев.	Практическое занятие	3
59.		контемпарари	Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно.	Практическое занятие	3
60.		контемпарари	Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками.	Практическое занятие	3
61.		контемпарари	Стрейчинг. Отработка ранее изученных танцев.	Практическое занятие	3
62.		Партерная разминка	Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса. офп	Практическое занятие	3

63.		Партерная разминка	Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата. Растяжка	Практическое занятие	3
64.		Работа над постановкой	Работа над танцем «еврейский» классический танец	Практическое занятие	3
65.		Партерная гимнастика	Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. Стилизация танца	Практическое занятие	3
66.		Партерная гимнастика	Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. Стилазация танца	Практическое занятие	3
67.		Народный танец	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
68.		Народный танец	Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны.	Практическое занятие	3
69.		Народный танец	Упражнения на развитие гибкости: каробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед.	Практическое занятие	3

84.		Современный танец	Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции.	Практическое занятие	3
85.		Работа над постановкой	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
86.		Работа над постановкой	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
87.		Работа над постановкой	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практическое занятие	3
88.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
89.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
90.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
91.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
92.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
93.		Работа над постановкой	Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец	Практическое занятие	3
94.		Работа над постановкой	Отработка вращения на месте.	Практическое занятие	1
95.		Работа над постановкой	Отработка вращения на месте.	Практическое занятие	3
96.		Работа над постановкой	Стрейчниг. Работа над танцем «зажигай».	Практическое занятие	3
97.		Работа над постановкой	Стрейчниг. Работа над танцем «зажигай».	Практическое занятие	3

111		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России»	Практ. занятие	3
112		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России»	Практ. занятие	3
113			Стрейчинг. Работа над танцем «О России»	Практ. занятие	3
114		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России»	Практ. занятие	3
115		Постановочная работа	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. занятие	3
116			Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. занятие	3
117		Постановочная работа	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. занятие	3
118		Постановочная работа	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. занятие	3
119		Постановочная работа	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	Практ. занятие	3
120		Постановочная работа	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практическое занятие; беседа	3
121		Постановочная работа	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практ. занятие	3
122			Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практ. занятие	3
123		Постановочная работа	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Практ. занятие	3

137			я	Практ. занятие	3
138		Репетиция	я	Практ. занятие	3
139		Репетиция	я	Практ. занятие	3
140			я	Практ. занятие	3
141		Репетиция	я	Практ. занятие	3
142		Репетиция	я	Теоритическое занятие, беседа.	3
143			КОНЦЕРТ	Практ. занятие	3
144		Постановочная работа	Стрейчинг. Повторение танцев «Письма с фронта», «Все пучком».	Практ. занятие	3
145		Знакомство с народным танцем	Изучение элементов: ковырялочка, припадание, упадание, подебаск.	Практ. занятие	3
146			Закрепление изученных ранее элементов народного танца.	Практ. занятие	3
147		Постановочная работа	Стрейчниг. Работа над танцем «зажигай».	Практ. занятие	3
148		Знакомство с народным танцем	Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки.	Практ. занятие	3
149			Отработка вращения на месте.	Практ. занятие	3
150		Постановочная работа	Стрейчниг. Работа над танцем «еврейский».	Практ. занятие	3

164		Знакомство с народным танцем	Изучение вращения с поджатыми, обертас.	Практ. занятие	3
165			Отработка вращений.	Практ. занятие	3
166		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка».	Практ. занятие	3
167		Знакомство с народным танцем	Знакомство с дробями: двуоли, триоли.	Практ. занятие	3
168			Отработка двуолей и тиролей.	Практ. занятие	3
169		Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «Письма с фронта», «Все пучком».	Практ. Занятие	3
170		Знакомство с народным	Знакомство с дробями: простой ключ, комбинации с триолями.	Практ. занятие	3
171		танцем	Отработка дробей.	Практ. занятие	3
172		Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «возвращяйся»,. Подготовка к концерту.	Практ. Занятие	3
173		Знакомство с народным танцем	Изучение упр. веревочка – русская и украинская.	Практ. занятие	3
174			Отработка упражнения веревочка.	Практ. занятие	3
175		Постановочная работа	Стрейчинг. Отработка танца «возращяйся»,Подготовка к концерту.	Практ. Занятие	3
176		Знакомство с народным танцем	Изучение русской комбинации, с вкл изученных ранее упражнений.	Практ. занятие	3
177			Отработка изученной комбинации	Практ. занятие	3

191		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
192		Знакомство с эстр. и совр. танцем	Техничное исполнение движений в характере современного танца.	Практ. занятие	3
193			Техничное исполнение движений в характере современного танца.	Практ. Занятие	3
194		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
195		Знакомство с эстр. и совр. танцем	Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. занятие	3
196			Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. Занятие	3
197		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России».	Практ. Занятие	3
198		Знакомство с эстр. и совр. танцем	Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	Практ. занятие	3
199			Развитие изоляции (работа над отдельными частями тела(рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.)	Практ. Занятие	3
200		Постановочная работа	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся».	Практ. Занятие	3
201		Подготовка к концерту	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся».	Практ. занятие	3
202		Подготовка к концерту	Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся».	Практ. Занятие	3
203		Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3
204		Постановочная работа	Стрейчинг.	Практ. Занятие	3

217		Разминка по кругу	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.	Практическое занятие	3
218		Разминка по кругу	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Практическое занятие	3
219		Упражнения на ориентировку в пространстве	Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно.	Практическое занятие	3
220		Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Практическое занятие	3
221		Ритмикогимнастические упражнения	Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	Практическое занятие	3
222		Ритмикогимнастические упражнения	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д.	Практическое занятие	3
223		Ритмикогимнастические упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	Практическое занятие	3
224		Ритмикогимнастические упражнения	Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Практическое занятие	3
225		Партерная гимнастика	Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами.	Практическое занятие	3
226		Партерная гимнастика	Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.	Практическое занятие	3

240		Партерная гимнастика	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практическое занятие	3
241		Работа над постановкой	Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины.	Практическое занятие	3
241		Работа над постановкой	Работа над танцем «Гномики».	Практическое занятие	3
243		Партерная гимнастика	Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	Практическое занятие	3
244		Партерная гимнастика	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).	Практическое занятие	3
245		Работа над постановкой	Отработка упражнения присядка: учить вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой.	Практическое занятие	3
246		Партерная гимнастика	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	Практическое занятие	3
247		Ритмикогимнастические упражнения	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны.	Практическое занятие	3
248		Игры с детьми	Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя», танец-игра «БугиБуги».	Практическое занятие	3
249		Работа над постановкой	Работа над танцем «Гномики».	Практическое занятие	3
250		Работа над постановкой	Упражнение подсечка.	Практическое занятие	3
251		Танцевальная импровизация	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	Практическое занятие	3
252		Работа над постановкой	Работа над танцем .	Практическое занятие	3