

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы танцевального искусства»

## Пояснительная записка.

### Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы танцевального искусства» 5-7 классов разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений:

- «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего и среднего образования Министерства и профессионального образования РФ (1997г.);
- Программы научно-методического центра по эстетическому образованию (г.Москва 1988-1992г.) по учебной дисциплине «Народно-характерный танец»;
- Экспериментальная программа «Танцевальная мозаика» Дьячковой М.Н. (2011г.);
- «Основы современного танца» С.С. Полятков (2006г.);
- «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.» В.Ю. Никитин.
- «Основы классического танца» Ваганова А. Я. г.Санкт-Петербург. Москва. Краснодар (2003г.).
- «Урок танца» Боттомер П. - Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003

## 1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Основы танцевального искусства».

### Личностные:

- осознание себя элементом общества и государства;
- осознание и принятие общечеловеческих ценностей, культуры поведения и взаимоотношений с окружающим миром;
- система ценностных ориентаций обучающегося, отличающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира;

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.).

В результате освоения курса учащиеся получают следующие личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопонимания, сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

## **Метапредметные результаты.**

### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть учащиеся должны знать, для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями. Технически правильное выполнение двигательных функций.

### **Познавательные:**

- система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- элементами классического экзерсиса
- элементами партерной гимнастики
- основами актерского мастерства

Должны знать:

- названия танцевальных движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии;
- позиции рук, ног, рисунок танца.

Уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

- исполнять движения народного, бального, современного характера.

### **Коммуникативные :**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Цель и задачи курса:**

**Цель:** Научить ребенка свободно, красиво, органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения. Развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- научить обучающегося владеть своим телом;
- научить простейшим элементам танца различных жанров;
- расширять знания в области хореографического искусства;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения танца;
- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного творчества.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать стремление к познанию и творчеству;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;
- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;
- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- приобщать к истокам народной культуры с учетом регионального компонента;
- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.

#### **Развивающие:**

- развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- развивать мотивацию на творческую деятельность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;

- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
- развивать силу мышц, выносливость, навыки координации движений, пластичность;
- развивать координацию движений и технику исполнения;
- развивать точность и внимание в исполнении движений;
- совершенствовать пространственную ориентировку;
- способствовать реализации творческого самовыражения;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

## Содержание курса

### Что такое ритмика. Знакомство с хореографией.

#### Техника безопасности

Разговор с учащимися о технике безопасности: «Что такое техника безопасности?», «Для чего нужно и важно её соблюдать?». Объяснение правил поведения на уроке.

#### Что такое ритмика

**Осанка** - правильная постановка корпуса, как основа любого танца. Положения рук, ног, головы. Знакомство с позициями ног в хореографии. Упражнения для укрепления и развития пластики рук, тела. Знакомство с тактами, ритмами. Выполнение движений под музыку на 2/4 и на 4/4. Развитие музыкального слуха. Эмоциональное развитие.

**Общий характер музыки** – дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике. Желательно больше времени уделять музыкально-танцевальным импровизациям.

**Темп** – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

**Динамические оттенки** – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

**Строение музыкальной речи** – дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т.д.).

**Метроритм** – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

**Музыкально-танцевальные импровизации** – усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов – указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье и пр.).

**Танцевально-музыкальные игры** – необходимы для раскрепощения ребенка. Так как во время игры ребёнок не думает: «как на меня посмотрят», «у меня не получится» и т.д.

1. Игруем в «соревнования паучков», в «голодного медведя» и др. подвижные, общеразвивающие, игры на развитие слуха, чувства ритма. Такие игры позволяют сделать коллектив более сплоченным, также укрепляют мышцы, «вытягивают» позвоночник. Развивают внимание ребёнка к самому себе, своим чувствам. Для развития чувства ответственности, делимся на 2 команды.

«Человеком можно стать только играя.» - утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живёт. С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идёт процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение – это нечто иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «Кто есть Я в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность.

2. Беседы на темы: «Знакомство с хореографией», «Хореографическое искусство», «Стили хореографии», «Знаменитые хореографы», «Коллективы». Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

3. Постановка танцевальных номеров. Совместное прослушивание музыки. Изучение основных танцевальных движений, разучивание танцевальных комбинаций. Массовые и сольные композиции. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

4. Репетиционная работа. Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера. Цель: достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце. Работа над эмоциональной передачей. Изучения основ народного танца, современной хореографии.

Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Танцевальная разминка. Техника прыжков и вращений.

5. Показательное выступление в костюмах.

6. Партерная гимнастика (разминка, растяжка, гимнастические элементы, упражнения.)

7. Музыкальные игры (под музыку, импровизация, общеразвивающие игры, игры на развитие слуха, чувства ритма).

### **Народно-сценический танец**

Учебная программа по «Народно-сценическому танцу» посвящена одной из главных изучаемых дисциплин в системе хореографического образования. Знания, полученные при изучении данной дисциплины, необходимы для понимания самобытности культуры народа.

«Народно-сценический танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин и базируется на освоении программ по предметам «Ритмика» и «Танец» для начальных классов, где введено изучение первоначальных элементов народного танца. Программа по «Народно-сценическому танцу» - это «визитная карточка» предмета и своеобразный путеводитель для преподавателя в таком обилии материала.

Данная программа знакомит учащихся с характером, стилем и манерой танцев разных народов. В течение всего курса изучаются элементы русского, украинского, молдавского и др. танцев. Большое внимание уделяется работе в паре и манере исполнения, характерной для изучаемой национальности. Урок строится по канонам классического танца. Особое внимание уделяется постановке рук, ног, головы в упражнениях у станка и на середине зала; затем изучаются простейшие движения народного и народно-сценического танцев, а также упражнения на развитие координации. Составляются несложные танцевальные комбинации на 8-16 тактов из двух-трёх пройденных движений, далее возможны постановки небольших этюдов в характерах изучаемых народностей.

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Народно-сценический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его

значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Народно-сценический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Джаз танец** – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России Джаз танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются. Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика», от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Джаз танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Джаз танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности. Программа учебного предмета «Джаз танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и также целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

**Вальс.** Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений учащихся, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Разучивание техники танцевального комплекса. Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми

сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

Основные движения бального танца - Фигурный вальс. Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса ( танцевальный шаг, вальсовые повороты, правый поворот, первая половина поворота, вторая половина поворота, поворот в паре, "Балянсе", вальсовая дорожка (променад), вращение в паре вокруг правой оси, «Окошечко» (Фигура в паре), поддержки различной сложности)

### **Формы и методы работы:**

- метод объяснения;
- метод повторения за педагогом;
- метод заучивания;
- метод комбинирования движений, переходящих в небольшие танцевальные комбинации (рисунки);
- метод коллективного творчества;
- метод многократного повторения движений;
- игровые технологии.

### **Учебно – тематический план**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование раздела и тема занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие	1	1	
2	Понятие «хореография» и её основы	21	21	21
3	Современный: джаз-танец, эстрадный танец, народный танец (русский, украинский и др. танцы народов мира)	55	55	55
4	Ритмика	3	3	3



5	Бальный танец (медленный вальс, венский вальс, медленный фокстрот и др.)	56	56	56
	Всего:	136		

### Календарно-тематическое планирование.

№п /п	Тема Урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Выдающиеся имена и мировые звёзды хореографии. Просмотр видеоматериала	1		
2.	<b>Понятие «хореография».</b> Беседа о классификации танца. Изучаем поклон, основные позиции рук, ног. Осанка. Разминка. Растяжка.	1		
3.	Движения на пластику и укрепление рук (плечо, предплечье, кисть). Партерная гимнастика. Понятие. Примеры. PLIE – RELEVE - PASSE.	1		
4.	Разминка. Выполнение движений под музыку на 2/4 и 4/4. Формировать восприятие музыки Контроль осанки. Упражнения на равновесие и растяжку.	1		
5.	Выполнение движений под музыку на 2/4 и 4/4. Формировать восприятие музыки Контроль осанки. Упражнения на равновесие.	1		
6.	Разминка. Разучивание танцевальных связок танца на выбор (исходя из тематики ближайшего школьного мероприятия, городского и др.	1		

	конкурса).			
7.	Разминка. Изменение темпа и характера движения. Разучивание танцевального рисунка. Изучаем BATTEMENT TENDU по параллельным позициям.	1		
8.	Разминка. Изменение темпа и характера движения. Разучивание танцевального рисунка. Повтор BATTEMENT TENDU по параллельным позициям.	1		
9.	Разминка. Изменение темпа и характера движения. Разучивание танцевального рисунка. Закрепление BATTEMENT TENDU по параллельным позициям.	1		
10.	Разминка. Изменение темпа и характера движения, коллективно-порядковые упражнения. Включение в движение с началом музыки. Отработка танцевального рисунка.	1		
11.	Разминка. Повтор отработанных движений. Работа с растяжкой.	1		
12.	Разминка. Беседа о выдающихся именах и мировых звёзд хореографии. Просмотр видеоматериала и обсуждение.	1		
13.	Разминка. Упражнения на развитие координации. Повтор основных позиций рук, ног в хореографии	1		
14.	Разминка. Развитие координации. Соединение рисунков в танец.	1		

	Отработка танца.			
15.	Разминка. Развитие координации. Отработка танца. Подготовка к выступлению на мероприятии школы.	1		
16.	Разминка. Повтор элементов, отработка танца. Актёрское мастерство: мимика, выражение характера танца через эмоции при исполнении, подача танца.	1		
17.	Танцевально-музыкальные игры.	1		
18.	Репетиция. Самооценивание. Отработка и устранение ошибок.	1		
19.	Репетиция. Упор на синхронность исполнения танца.	1		
20.	Генеральная репетиция в костюмах. Самооценивание.	1		
21.	Генеральная репетиция в костюмах.	1		
22.	Тематический отчётный концерт.	1		
23.	<b>Современный: джаз-танец, эстрадный танец, народный танец.</b> Разминка. Беседа об особенностях данных танцевальных направлений. Танцевально-музыкальные игры.	1		
24.	Разминка. Изучение основных элементов (ДО ЗА ДО, БАЛАНСЕ, ПА ДЕ БАСК и др.). Контроль осанки и положения рук.	1		

25.	Разминка. Отработка основных элементов (ДО ЗА ДО, БАЛАНСЕ, ПА ДЕ БАСК и др.). Изучение нового танцевального рисунка с основными элементами.	1		
26.	Разминка. Повтор основных элементов и нового рисунка. Изучение следующей танцевальной связки (связок).	1		
27.	Разминка. Отработка синхронности – как основы работы в танцевальном коллективе.	1		
28.	Разминка. Отработка синхронности – как основы работы в танцевальном коллективе. Исправление ошибок, недоработок.	1		
29.	Разминка. Отработка движений. Актёрское мастерство. Самооценка и исправление ошибок.	1		
30.	Разминка. Танцевально-музыкальные игры.	1		
31.	<b>Эстрадный танец:</b> Разминка. Знакомство коллектива с новыми танцевальными элементами, и самим танцем (по заданной тематике).	1		
32.	Разминка. Использование элементов классической хореографии ( PLIE, DEMI PLIE, RELEVÉ и др.) в эстрадном танце. Разучивание элементов, движений, связок.	1		
33.	Разминка. Разучивание и отработка элементов, движений, связок.			
34.	Разминка. Повтор и изучение следующих танцевальных рисунков.	1		
35.	Разминка. Объединение рисунков в танец.	1		

36.	Разминка. Повтор, отработка и закрепление нового материала.	1		
37.	Разминка. Отработка эстрадного танца. Закрепление исполнения движений синхронно и слаженно.	1		
38.	Разминка. Отработка эстрадного танца. Закрепление исполнения движений синхронно и слаженно. Самооценивание.	1		
39.	Разминка. Танцевально-музыкальные игры.	1		
40.	<b>Народно-сценический танец.</b> Примеры, предыстория танца. Особенности.	1		
41.	Разминка. Особенности исполнения элементов. Изучение основных движений народно-сценического танца (верёвочка, дробь, дробные шаги).	1		
42.	Разминка. Техника и эмоциональность исполнения (теория). Танцевальные шаги в характере танца.	1		
43.	Разминка. Дробные шаги, изучение и отработка.	1		
44.	Разминка. Изучение поворотов на месте.	1		
45.	Разминка. Изучение комбинаций танца (танцев) на выбор. Движения через зал.	1		
46.	Разминка. Отработка схем и движений танца. Движения через зал.	1		
47.	Разминка. Движения из центра зала.	1		

48.	Разминка. Техника вращения.	1		
49.	Разминка. Отработка движений нового танца.	1		
50.	Разминка. Отработка движений нового танца. Актёрское составляющее танца.	1		
51.	Разминка. Работа в паре. Поддержки.	1		
52.	Разминка. Выбор танца для выступления на мероприятии школы. Танцевально-музыкальные игры.	1		
53.	Разминка. Тема «Я - артист» на примере отрабатываемого танца.	1		
54.	Разминка. Отработка синхронности и артистичности при демонстрации танца.	1		
55.	Генеральная репетиция к выступлению. Исправление ошибок. Самооценивание.	1		
56.	Тематический отчётный концерт	1		
57.	<b>Джазовый танец.</b> Разминка. Особенности (ритм, динамика, акценты, эмоциональность). Основные элементы.	1		
58.	Разминка. Изоляция (выведение отдельных частей тела и движение ими вне зависимости от других) – как основной приём джазового танца.	1		
59.	Разминка. Арка (ARCH) - прогиб торса назад. CONTRACTION – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника. DEEP CONTRACTION – сильное сжатие корпуса в центр тела. Участвуют все сочленения.	1		

60.	Разминка. Арка (ARCH) - прогиб торса назад. CONTRACTION – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника. DEEP CONTRACTION – сильное сжатие корпуса в центр тела. Участвуют все сочленения.			
61.	Разминка. COUPE (купе) – быстрая подмена одной ноги другой, служащая для толчка перед прыжком или переходом в другое движение. DEEP BODY BEND – наклон торса вперёд ниже 90 градусов сохраняя прямую линию торса и рук.	1		
62.	Разминка. COUPE (купе) – быстрая подмена одной ноги другой, служащая для толчка перед прыжком или переходом в другое движение. DEEP BODY BEND – наклон торса вперёд ниже 90 градусов сохраняя прямую линию торса и рук.			
63.	Разминка. Изучение серии поворотов (ED DEDANS – к себе, внутрь. EN DEHORS – от себя, наружу).	1		
64.	Разминка. Отработка серии поворотов (ED DEDANS – к себе, внутрь. EN DEHORS – от себя, наружу).			
65.	Разминка. НОР- шаг подскок. HIP LIFT – подъём бедра вверх. Повтор серии изученных элементов.	1		
66.	Разминка. PAS CHASSE – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях.	1		
67.	Разминка. Постановка джазового танца. Комбинация ДЕМИ и ГРАНД ПЛИЕ в технике джаз.	1		

68.	Разминка. Объединение изученных элементов в рисунок танца.	1		
69.	Разминка. Изучение и отработка танца.	1		
70.	Разминка. Изучение и отработка танца. Танцевально-музыкальные игры.	1		
71.	Разминка. Изучение и отработка танца. Парные элементы.	1		
72.	Разминка. Репетиция в костюмах.			
73.	Разминка. Генеральная репетиция. Самооценивание.			
74.	Тематический отчётный концерт			
75.	<b>Ритмика.</b> Что такое ритм? Что такое ритмичность? Метроритм. Вариации ритмов руками, ногами. Танцевально-музыкальная игра на ритмичность.	1		
76.	Разминка. Отстукивание простых ритмичных движений с подручными инструментами (барабан, ложки, бубен, маракасы и др. Исполнение танцевальных элементов под сопровождение импровизированного оркестра.	1		
77.	Разминка. Под ритм изучаем притопы одной ногой и поочередно, выставляя ногу с носка на пятку и наоборот.	1		
78.	<b>Медленный вальс.</b> Разминка. Техника исполнения движений. Вводное занятие: беседа, показ фото-видеоматериалов. Основные позиции рук и ног.	1		



79.	Разминка. Техника исполнения движений. Теоретическая подготовка: линия танца, направления движения, классификация спортивных бальных танцев, стойка в паре. Изучаем шаги на 3/4 и 6/8.	1		
80.	Разминка. Закрытые переменны вперед, назад.	1		
81.	Разминка. Повторяем шаги. Изучаем полный оборот.	1		
82.	Разминка. Повторяем шаги, полный оборот. Изучаем полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.	1		
83.	Разминка. Квадрат по одному. Квадрат в парах.	1		
84.	Разминка. Разучивание новых движений в паре. Изучаем поддержки, переходы.	1		
85.	Разминка. Закрытые переменны по одному и в парах.	1		
86.	Разминка. Изучаем правый поворот по одному и в парах.	1		
87.	Разминка. Изучаем подъём, снижение, отталкивание, баланс в медленном вальсе.	1		
88.	Разминка. Постановка танца. Отработка движений.	1		
89.	Разминка. Создаём танцевальный рисунок под музыку.	1		
90.	Разминка. Отработка и соединение танцевальных рисунков.	1		

91.	Разминка. Отработка танца.	1		
92.	Разминка. Отработка танца.	1		
93.	Разминка. Отработка танца.	1		
94.	Разминка. Отработка и закрепление танца. Танцевально-музыкальные игры.	1		
95.	<b>Венский вальс.</b> Разминка. Техника исполнения. Теоретическая подготовка: линия танца, направления движения Отличие темпа от медленного вальса.	1		
96.	Разминка. Правый поворот, снижение, отталкивание от ноги. Работа стоп. Работа ведущих сторон.	1		
97.	Разминка. Правый поворот, снижение, отталкивание от ноги. Работа стоп. Работа ведущих сторон.	1		
98.	Разминка. Элементы фигурного вальса.	1		
99.	Разминка. Правый поворот в парах. Постановка фигурного вальса.	1		
100.	Разминка. Построение рисунка танца. Техника исполнения. Музыкальный размер. Отработка.	1		
101.	Разминка. Построение рисунка танца. Техника исполнения. Отработка.	1		
102.	Разминка. Построение рисунка танца. Техника исполнения. Отработка.	1		
103.	Разминка. Отработка и закрепление танца.	1		

104.	<b>Ча-ча-ча.</b> Разминка. Техника исполнения движений. История танца.	1		
105.	Разминка. Техника исполнения движений. Компактное шассе.	1		
106.	Разминка. Техника исполнения движений. Музыкальный размер.	1		
107.	Разминка. Техника исполнения движений. Работа опорной ноги, работа свободной ноги.	1		
108.	Разминка. Техника исполнения движений. Постановка рук.	1		
109.	Разминка. Техника исполнения движений. Работа бедер. Маятник.	1		
110.	Разминка. Техника исполнения движений. Работа коленей.	1		
111.	Разминка. Шассе. Основной ход вперед, назад.	1		
112.	Разминка. Раскрытие в танце. Рука к руке.	1		
113.	Разминка. Основное движение по одному и в парах.	1		
114.	Разминка. Изучаем поворот дамы под рукой. Движение плечом к плечу в парах.	1		
115.	Разминка. «Стоп – поворот». Хип-твист шассе. Разучиваем вариации.	1		
116.	Разминка. Рондэ-шассе. Отработка вариации по одному и в парах.	1		

117.	Разминка. Ран-эвэй шассе Отработка вариации в парах.	1		
118.	Разминка. Отработка вариации по одному, в парах.	1		
119.	Разминка. Отработка вариации по одному, в парах.	1		
120.	Разминка. Отработка вариации по одному, в парах.	1		
121.	Разминка. Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний и практических умений. Европейская программа: медленный вальс, венский вальс.	1		
122.	<b>Полька</b> - народный и бальный танец. Разминка. Техника исполнения движений. Предыстория танца.	1		
123.	Разминка. Положения и движения ног. Основные элементы польки.	1		
124.	Разминка. - раг польки (по одному, по парам); - раг польки в сочетании с подскоками;	1		
125.	Разминка. - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);	1		
126.	Разминка - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам).	1		
127.	Разминка. Постановка танца.	1		
128.	Разминка. Отработка танца.	1		

129.	Разминка. Отработка и закрепление танца.	1		
130.	Подведение итогов работы за уч. год. Выбор лучшего материала для выступления на годовом отчётном концерте.	1		
131.	Разминка. Отработка поддержек. Акцент на подачу танца. Актёрское мастерство.	1		
132.	Разминка. Отрабатываем танец под музыку. Исправляем недочёты.	1		
133.	Разминка. Отрабатываем танец под музыку. Исправляем недочёты.	1		
134.	Разминка. Отрабатываем танец под музыку. Исправляем недочёты.	1		
135.	Разминка. Генеральная репетиция.	1		
136.	Годовой отчётный концерт.	1		