

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга

О.В.Шувалова
Приказ № 37/ОД от «28» августа 2025г.

**Рабочая программа
«Танцевальный коллектив «Радость»»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рахман Татьяна Ильинична
Педагог - организатор

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с самого раннего возраста.

Программа актуальна т.к. дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный коллектив «Радость»» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития учащихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической, эстетической подготовленности, в творческом использовании средств культуры и искусства в организации здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» реализуется для учащихся 7-8 лет. Срок реализации программы 1 год.

Условия набора.

В студию «Танцевальный коллектив «Радость»» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы.

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа 2 раз в неделю.

Задачи на 2025–2026 учебный год

Учебно - музыкальные задачи:

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучении на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности исполнения;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие)
- познакомить с историей возникновения данного вида искусства и его развития;

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки;

- чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений;
- умений координировать движений с музыкой.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы;

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможности ребенка)
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий)
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом)
- повторяемости материала (повторения вырабатываемых двигательных навыков)
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям)

Возрастные особенности детей:

- в возрасте 7-8 лет дети уже хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки, и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию.
- развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей;
- они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением.
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Танцевальный коллектив «Радость»» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является хореографический зал с хореографическими двух рядными напольными станками и зеркальной стеной.

Инвентарь:

музыкальный центр для музыкального сопровождения;
 гимнастические коврики;
 МФР мячи 15 штук;

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол -во часо в	Дата занятия	
			План	Фактиче ское
1	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Шаг «Полечки». - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Композиция постановка танца 8. Поклон	2	08.09.2025	
2	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Растяжка стопы. 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Шаг «Полечки». - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения.	2	10.09.2025	

	7. Композиция постановка танца 8. Поклон			
3	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца - Переступания. - Веребочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон	2	15.10.2025	
4	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Композиция постановка танца	2	17.09.2025	

	9. Поклон			
5	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Композиция постановка танца 8. Поклон	2	22.09.2025	
6	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения.	2	24.09.2025	

	8. Композиция постановка танца 9. Поклон			
7	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Композиция постановка танца 9. Поклон	2	28.09.2025	
8	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма.	2	01.10.2025	

	6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Композиция постановка танца 8. Поклон			
9	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. - Позы классического танца 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, веревочка). 8. Композиция постановка танца 9. Поклон	2	06.10.2025	
10	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный)	2	08.10.2025	

	- Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Композиция постановка танца 8. Поклон			
11	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Композиция постановка танца 9. Поклон	2	13.09.2025	
12	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями:	2	15.09.2025	

	длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Композиция постановка танца 9. Поклон			
13	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Композиция постановка танца 9. Поклон	2	20.09.2025	
14	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками	2	22.09.2025	

	- Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 7. Композиция постановка танца 8. Поклон			
15	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения.	2	27.10.2025	

	8. Композиция постановка танца 9. Поклон			
16	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца	2	29.10.2025	

	(ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка, ручеек). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
17	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность.	2	03.11.2025	

	- Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
18	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface)	2	05.11.2025	

	7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
19	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка)	2	10.11.2025	

	- plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
20	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки».	2	12.11.2025	

	- «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
21	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг	2	17.09.2025	

	- Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
22	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу	2	19.11.2025	

	характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6.Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
23	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик.	2	24.11.2025	

	- Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
24	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов	2	26.11.2025	

	- Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
25	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик.	2	01.12.2025	

	- Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
26	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка.	2	03.12.2025	

	- Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
27	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка.	2	08.12.2025	

	- Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
28	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.	2	10.12.2025	

	- Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
29	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами	2	15.12.2025	

	3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
30	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала)	2	17.12.2025	

- Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. - Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
--	--	--	--

31	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца	2	22.12.2025	
----	--	---	------------	--

	(ковырялочка, моталочка, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
32	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память.	2	24.12.2025	

	- Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
33	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность.	2	29.12.2025	

	- Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
34	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца 7. Середина.	2	31.12.2025	

	- Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
35	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand)	2	05.01.2026	

	- b/t (demy grand) - Позы классического танца - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
36	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма.	2	07.01.2026	

	6.Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
37	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг.	2	12.01.2026	

	- Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
38	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу	2	14.01.2026	

	характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
39	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик.	2	19.01.2026	

	- Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
40	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка.	2	21.01.2026	

	Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
41	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка.	2	26.01.2026	

	- Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
42	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman	2	28.01.2026	

	- Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6.Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
43	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками	2	02.02.2026	

- Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка).			
---	--	--	--

	9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
44	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память.	2	04.02.2026	

	- Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
45	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина.	2	09.01.2026	

	- Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
46	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка)	2	11.02.2026	

	- plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
47	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам.	2	16.02.2026	

	- Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6.Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
48	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп.	2	18.02.2026	

	- Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
49	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы	2	23.02.2026	

	5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
50	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов	2	25.02.2026	

	- Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
51	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка.	2	02.03.2026	

	- Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
52	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка.	2	04.03.2026	

	- Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
53	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала)	2	09.03.2026	

- Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
--	--	--	--

54	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца	2	11.03.2026	
----	---	---	------------	--

	(ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
55	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию.	2	16.03.2026	

	- Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
56	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand)	2	18.03.2026	

	- Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
57	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком.	2	23.03.2026	

	- Шаг со сменой ритма. 6.Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
58	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке»)	2	25.03.2026	

	- Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
59	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями:	2	01.04.2026	

	длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
60	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат.	2	06.04.2026	

	- Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
61	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик.	2	08.04.2026	

	- Кошечка. - Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
62	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок.	2	13.04.2026	

	- Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
63	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.	2	15.04.2026	

	- Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
64	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала)	2	20.04.2026	

- Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. - Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь,			
---	--	--	--

	переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
65	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность.	2	22.04.2026	

	- Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
66	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface)	2	27.04.2026	

	7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
67	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок	2	29.04.2026	

	1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
68	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки.	2	04.05.2026	

	- Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
69	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)	2	06.05.2026	

	- Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
70	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок.	2	11.05.2026	

	- Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
71	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. - Развитие тазобедренного аппарата, коленной и	2	13.05.2026	

	щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
72	1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках.	2	20.05.2026	

- Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка.	144	25.05.2026	

- Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.) - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. 6. Партерный станок 1. Классический экзерсис (у станка) - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
--	--	--	--

Содержание программы

Раздел 1. «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

- с первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача

- педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают

- требования к музыкальному оформлению занятий:
- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.
- музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1 и 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки.

Раздел 2. «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел 3. «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- ритмические упражнения;
- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные

композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел 4. «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел 5. «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по теме. Каждый урок включает все виды деятельности: разминка, проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры.

Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняя единому педагогическому замыслу.

Диагностика реализации программы.

Формы:

- наблюдение; - открытые занятия; - показательные выступления.

Программа предусматривает, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие выполнения контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные зачеты.

По итогам этих испытаний учащиеся, по желанию могут остаться в группе на повторный курс обучения.

Планируемые результаты 2025–2026 учебного года

Обучающиеся будут знать:

- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок
- названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;

Обучающиеся будут уметь:

- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Танцевальный коллектив «Радость»»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение работать в команде.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о танцах и их роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (школьные, районные),
- Зачетные испытания.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики хореографии. В практической части углублено изучаются технические исполнения движений и тактические комбинации.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий:

- Групповые

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов и комбинаций.

Практические методы – отработка навыков и упражнений.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений.

Особенности организации образовательного процесса

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки танцоров. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-8 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа включает 3 раздела:

1. Разминка.
2. Партерный станок.
3. Танцевальные движения, танцы.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона. Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия – музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и пере-

строение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Открытые уроки, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Выступления на мероприятиях и конкурсах	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания.	Декабрь Май

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
2. Элементы музыкальной ритмической грамоты;
3. Уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.)
4. Определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
5. Названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;
6. Обучающиеся будут уметь:
7. Методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
8. Уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
9. Легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся лич-

ности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Дидактические материалы:

- Основы классического танца.
- Основы народного танца.

Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Оценка результатов может проводиться на контрольном занятии.

Контрольные испытания. Сдача контрольных элементов танца.

Выступление на мероприятиях и конкурсах.

**Протокол результатов итоговой аттестации учащихся
ГБОУ школа №161 Выборгского района Санкт-Петербурга**

Название программы: **«Танцевальный коллектив «Радость»**

Ф. И. О. педагога: Рахман Т.И.

Группа: 1 год

Дата проведения: _____ Форма проведения: _____

№	Ф. И. учащегося	Содержание аттестации (критерии знаний)		Содержание аттестации (критерии умений)
		Знание начальных навыков танцевального искусства	Жанры музыки и танца	Исполнение комбинаций
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				