

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клекоцюк
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Танцевальный коллектив «Радость»»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 7 до 8 лет

Разработчик:
Рахман Татьяна Ильинична,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный коллектив «Радость»» (далее – программа) относится к художественно-эстетической направленности. Программа направлена на развитие индивидуальных особенностей ребенка, его физических и духовных качеств, эстетических чувств, гармоничное телосложение, артистизм, чувство ритма, повышение эмоционального тонуса, Подготовку организма к физической нагрузке. Уровень освоения программы – общеразвивающий.

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Культовые, трудовые, охотничьи и другие обряды сопровождалась не только игрой на музыкальных инструментах и пением, но и танцами. Развернутые танцевальные представления, нередко связанные с религиозными церемониями, существовали в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции, Риме и других странах. Слово «хореография» появилось около 1700 года, как название для появлявшихся тогда систем стенографирования танцев. Впоследствии смысл термина изменился: он стал применяться к постановке танцев и даже к танцевальному искусству в целом.

Обучение детей танцевальному искусству, предполагающему изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. В возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Сейчас в нашей стране большое внимание уделяется детскому и юношескому развитию. Искусство танца предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Танец включает танцевальную выразительность координацию тела и ориентирование в пространстве. В связи с этим танцор должен обладать гибкостью, музыкальным слухом, координацией и апломбом, и их сочетаниях. Систематическое развитие этих качеств содействует успешному овладению техникой танца.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» позволяет создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном и физическом развитии подростков. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься искусством. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с разнообразием человеческих отношений. При повышенных физических нагрузках, умению выдерживать физические и эмоциональные нагрузки, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя.

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. В программе представлены доступные для обучающихся комплексы упражнений, способствующие овладению элементами техники и тактики танцевальных элементов и композиций, развитию физических способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в эстетических устремлениях, нравственном развитии, способствует формированию и развитию творческих способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся. Имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, так как благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время танца, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также укреплению. Опорно-двигательной системы, выравниванию осанки и установлению апломба. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки и повороты на партере укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила, гибкость и эластичность мышц. Способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности движений и ориентировке в пространстве.

Хореография развивает также слуховые навыки, умение слушать и слышать музыку, развивает чувство такта. Повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Объем статических усилий и нагрузок в танце благотворно влияет на физическое развитие обучающихся. В процессе занятий ученик достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Танец — один из наиболее увлекательных и массовых видов искусства, получивших всенародное признание. Если подросток научится хорошо танцевать, полученные навыки навсегда останутся с ним и сделают его успешным, раскованным, умеющим вербально и невербально себя подать в любой аудитории и будет полезным для него на протяжении всей жизни.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» является педагогически целесообразной так как способствует развитию двигательных качеств на всех этапах подготовки и проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование методических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физической и эстетической деятельности танце.

Объем и 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.

Основная цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых для жизни двигательных и морально-эстетических качеств, через развитие умения танцевать, с применением новых

образовательных технологий, а также выявление лучших танцоров для выступления на соревнованиях и в культурно-массовых мероприятиях.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие:

- сформировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений;
- 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;

Условия реализации программы:

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

Режим работы:

Первый год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раз в неделю 2ч.

Условия набора.

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

Форма организации занятий — групповая:

Основными формами занятий являются:

групповые учебные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах;

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 15 человек

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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

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 перестроение. 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

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 маты;

МФР мячи 15 штук;

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	9 сентября 2024 года	28 мая 2025 года	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое

1	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Лодочка. - Корзиночка. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг «Полочки». - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Веребочка. <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>	2	09.09.2024	
2	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman 	2	11.09.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Корзиночка. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг «Полочки». - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Веребочка. <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
3	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. 	2	16.09.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Корзиночка. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переступания. - Веребочка). <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
4	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p>	2	18.09.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переступания - Веребочка <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
5	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными</p>	2	23.09.2024	

	<p>вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
6	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) 	2	25.09.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
7	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на</p>	2	30.09.2024	

	<p>передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
8	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями:</p>	2	02.10.2024	

	<p>длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
9	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями):</p> <p>длительными, игровыми, на внимание, на</p>	2	07.10.2024	

	<p>передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
10	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на</p>	2	09.10.2024	

	<p>передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы народного танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
11	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на</p>	2	14.10.2024	

	<p>передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
12	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 	2	16.10.2024	

	<p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
13	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. 	2	21.10.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, молоточки, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон 			
14	<ul style="list-style-type: none"> 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	23.10.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
15	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. 	2	28.10.2024	

	<p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
16	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. 	2	30.10.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушагат. - Шагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка, ручеек).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
17	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. 	2	06.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по ленточкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
18	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. 	2	11.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
19	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p>	2	13.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - 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	18.11.2024	

<p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка,</p>			
---	--	--	--

	<p>молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
21	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. 	2	20.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
22	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца <p>7. Середина.</p>	2	25.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
23	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) 	2	27.11.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
24	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. 	2	02.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	2	04.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
26	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. 	2	09.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
27	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями:</p>	2	11.12.2024	

	<p>длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
28	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. 	2	16.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	2	18.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
30	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и</p>	2	23.12.2024	

	<p>циколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
31	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. 	2	25.12.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - 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, моталочка, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон 			
32	<ul style="list-style-type: none"> 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	13.01.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
33	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. 	2	15.01.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
34	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. 	2	20.01.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Позы классического танца <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, моталочка, молоточки, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
35	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах 	2	22.01.2025	

	<p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
36	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками 	2	27.01.2025	

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

	9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
37	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. <p>- Растяжка подъема стопы</p> <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. 	2	29.01.2025	

	<p>- Танцевальные движения.</p> <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
38	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (crouse, efface) <p>7. Середина.</p>	2	03.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
39	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушагат. - Шагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p>	2	05.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 7. Середина. <ul style="list-style-type: none"> - 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 			
40	<ul style="list-style-type: none"> 1. Поклон 2. Позы рук ног в танце (середина зала) <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами 3. Повороты (середина зала) <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах 4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса. <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов <ul style="list-style-type: none"> - 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.) <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. 	2	10.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
41	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. 	2	12.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
42	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы 	2	17.02.2025	

	<p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
43	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p>	2	19.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
44	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. 	2	24.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушагат. - Шагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
45	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. 	2	26.02.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
46	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p>	2	03.03.2025	

<p>- Вращения, повороты, движения на пальцах</p> <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
---	--	--	--

47	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца</p>	2	05.03.2025	
----	--	---	------------	--

	(ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
48	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. 	2	10.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
49	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) 	2	12.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
50	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. 	2	17.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 			
51	<ul style="list-style-type: none"> 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	19.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
52	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями:</p>	2	24.03.2025	

	<p>длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
53	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. 	2	26.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
54	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. 	2	31.03.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, дроби, переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон 			
55	<ul style="list-style-type: none"> 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	02.04.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линеечкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
56	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p>	2	07.04.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
57	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p>	2	09.04.2025	

<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Танцевальные движения. 8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, 			
--	--	--	--

	переступания, веревочка). 9. Композиция постановка танца 10. Поклон			
58	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. 	2	14.04.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
59	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) 	2	16.04.2025	

	<p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
60	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p>	2	21.04.2025	

	<p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
61	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. 	2	23.04.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Построение по линейкам. - Шаг «Полочки». - «Полочка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
62	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p>	2	28.04.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
63	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. 	2	30.04.2025	

	<p>- Растяжка подъема стопы</p> <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
64	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и</p>	2	05.05.2025	

	<p>циколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
65	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. 	2	07.05.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
66	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. 	2	12.05.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
67	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами 	2	14.05.2025	

<p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p>			
---	--	--	--

	10. Поклон			
68	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. 	2	19.05.2025	

	<p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
69	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. 	2	21.05.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
70	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) 	2	26.05.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробы, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
71	<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». 	2	27.05.2025	

	<ul style="list-style-type: none"> - «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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	2	28.05.2025	

<ul style="list-style-type: none"> - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дробь, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
<p>1. Поклон</p> <p>2. Позы рук ног в танце (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с руками - Работа с ногами <p>3. Повороты (середина зала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения, повороты, движения на пальцах <p>4. Разминка (пол, коврик) Постановка корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всевозможные batman - Упражнения: книжечка. - Лягушка. - Горка. - Колобок. - Скамеечка. - Стойка на лопатках. - Лодочка. - Кораблик. - Бублик. - Кошечка. <p>Развитие тазобедренного аппарата, коленной и щиколоткой выворотности суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагат. - Шпагат. - Мостик. - Уголок. - Растяжка подъема стопы <p>5. Изучение разных видов шагов (с различными</p>	144		

<p>вспомогательными заданиями: длительными, игровыми, на внимание, на передачу характера музыки и т.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Галоп. - Бег (разнообразный) - Переменный шаг (подготовка к «Полечке») - Приставной шаг. - Подскоки. - Построение по линейкам. - Шаг «Полечки». - «Полечка» с подскоком. - Шаг со сменой ритма. <p>6. Партерный станок</p> <p>1. Классический экзерсис (у станка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie (demy grand) - b/t (demy grand) - Port de bras - Позы классического танца (croisse, efface) <p>7. Середина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этюдная работа. - Движения на координацию. - Движения на внимательность. - Движения на сообразительность. - Движения на память. - Танцевальные движения. <p>8. Основные элементы русского народного танца (ковырялочка, разновидности, моталочка, молоточки, дроби, переступания, веревочка).</p> <p>9. Композиция постановка танца</p> <p>10. Поклон</p>			
--	--	--	--

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

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 личности. 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.