

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75**

ПРИНЯТА
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от 26.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №75
И.И. Седых
приказ № 152-о от 05.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ
«ЗЕФИР»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год (153 часа)

Автор-составитель:
Шмитова Мария Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Хореографическая студия «Зефир» относится художественной направленности. За основу при составлении программы взята примерная 4-х годичная программа «Эстрадный и современный танец» автор-составитель Хусаинова Л.Р.

Данная рабочая программа «Хореографическая студия «Зефир» рассчитана на 1-й год обучающихся 7-10 лет.

У данной группы занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, количество часов в неделю 3 часа, 105 часов в год, 35 учебных недель.

ЦЕЛЬ

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству танца.

ЗАДАЧИ

- сформировать интерес к танцевальному искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- знакомство с основами классического, современного и эстрадного танца;
- усвоение правил гигиены тела и тренировочной одежды,
- выработка навыка работы в коллективе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

С 01.09.2023 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг.

С 15.09.2023 по 31.12.2023 – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В конце каждой темы – текущая аттестация обучающихся.

С 01.01.2024 по 08.01.2024 новогодние каникулы.

С 10.01.2024 по 31.05.2024 - реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В конце каждой темы – текущая аттестация обучающихся.

С 22.05.2024 по 31.05.2024 – промежуточная и итоговая аттестация.

С 01.06.2024 по 27.06.2024 – реализация летней оздоровительной программы.

С 28.06.2024 по 31.08.2024 – летние каникулы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Предметные УУД

- начальная терминология современного, эстрадного и классического танца;
- методика исполнения основных движений;
- правила поведения на занятии;
- правила гигиены тела и тренировочной одежды.

Метапредметные УУД

- четко реагировать на замечания педагога;
- четко исполнять основные движения, упражнения, танцевальные комбинации и танцы;
- правильно исполнять движения экзерсисов современного танца.

Личностные УУД

- проявлять интерес к возможностям собственного тела;
- проявлять стремление к получению новых знаний в данной области;
- проявлять ценности здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В конце 1-го года обучения обучающиеся должны **знать**:

1. Назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
2. Основные танцевальные позиции ног и рук;

3. Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
4. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
5. Комплекс упражнений стретчинга;
6. Назначение разогрева, его последовательность;
7. Понятие «Музыкальное вступление»;
8. Понятие «Танцевальный образ».

Обучающиеся должны уметь:

1. Ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. Ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
3. Исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
4. Исполнять комплекс растяжки 1-го года обучения под руководством педагога;
5. Исполнять разогрев самостоятельно;
6. Исполнять простые танцевальные комбинации;
7. Представлять себе заданный образ под заданную музыку;
8. Освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Организационные занятия.

Теория: Цели и задачи курса. Перспективы обучения. Режим занятий. Беседа с родителями и детьми о целях, задачах и требованиях обучения. Организация культурных мероприятий. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игры на знакомство.

Разогрев. На данный раздел отводится 30 часов. Алгоритм работы: объяснение танцевальных терминов, показ упражнения из раздела стретчинг, из классического тренажа, разучивание упражнений с наклонами и поворотами торса, упражнения с разогревом ног. Форма контроля: показ, опрос.

Теория: Обозначение танцевальных терминов и знакомство с ними обучающихся. Определение задач раздела «Разогрев». Задача этого урока – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Перед исполнением упражнений танцевальный материал анализируется.

Практика: Разогрев может осуществляться в трех вариантах: у станка, у станка, на паркете. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений.

Первая группа упражнений – это стрэтч – характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, battement tendu, battement tendu jete.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач урока. Разогрев на середине зала: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч – характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц.

Примерные упражнения в паркете.

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.
2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз - танца.

Изоляция. На данный раздел отводится 20 часов. Алгоритм работы: объяснение танцевальных терминов, разучивание комбинаций, используя различные области: голова, грудная клетка.

Проучивание изолированной работы мышц в положении лежа, изолированной работы в положении стоя. Форма контроля: показ, опрос.

Теория: Обозначение танцевальных терминов раздела. Анализ танцевального материала.

Практика: Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела. Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется упражнения на напряжение и расслабление всего тела с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (Например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайнего возможного положения. Второй этап обучения – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Изолированные центры	Виды движений	Комбинации
Голова	а) наклон вперед и назад, б) наклон вправо и влево, в) повороты вправо и влево, г) sundari вперед – назад и из стороны в сторону	Крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг, sundari - крест, sundari – квадрат, sundari – круг.
Плечи	а) подъем одного или двух плеч вверх, б) движение плеч вперед – назад, в) твист плеч, г) шейк плеч	Крест, квадрат, полукруги, круг, восьмерка
Грудная клетка	а) движение из стороны в сторону, б) движение вперед – назад, в) подъем и опускание, г) твист	Крест, квадрат, полукруги, круги
Пелвис (бедра)	а) движение вперед – назад, б) движение из стороны в сторону	

А также:

1. Изолированная работа мышц в положении лежа.
2. Изолированная работа мышц в положении сидя.
3. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
4. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
5. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
6. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
7. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
8. Выходы на маленькие мостики.
9. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
10. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
11. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.
12. Изолированная работа головы в положении стоя.
13. Изолированная работа плеч в положении стоя.
14. Изолированная работа рук в положении стоя.
15. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
16. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

17. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

Упражнения для позвоночника. На данный раздел отводится 20 часов. Алгоритм работы: объяснение танцевальных терминов, разучивание наклонов торса, спирали, положений: Body roll, Contraction, Bodyroll, Release, High release, Tilt. Форма контроля: показ, опрос.

Теория: Обозначение танцевальных терминов раздела. Анализ танцевального материала. Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца – модерн. Основой этой техники служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Практика:

Виды движений:

1. Наклоны торса,
2. Спирали,
3. Body roll,
4. Contraction,
5. Tilt.

Наклоны торса. Техника исполнения.

1. Flatback (плоская спина) или tabletop (поверхность стола). Это наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90*, но необходимо стремиться наклоняться ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом нельзя прогибаться. Основная ошибка при исполнении – это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одном уровне с позвоночником. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляют 90*.

Твист торса. Твист торса – это твист или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист – это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Уровни.

Теория: Обозначение танцевальных терминов раздела. Анализ танцевального материала.

Практика: Уровни – это положение тела относительно пола. Наиболее распространенные варианты уровней:

Стоя:

- средний уровень (на всей стопе),
- нижний уровень (колени согнуты).

На коленях:

- стоя на двух коленях,
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя:

- frog - position (сидя на ягодицах),
- первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед),
- вторая позиция (ноги разведены в стороны),
- четвертая позиция или «svastic»,
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой),
- колени согнуты и соединены,
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута).
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

- на спине,
- на животе,

- на боку.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Теория: Обозначение танцевальных терминов раздела. Анализ танцевального материала.

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Практика:

Виды движений:

1. Шаги.
2. Прыжки.
3. Вращения.

Шаги.

Шаги разделяются на 4 основные группы:

1. Шаги примитива.
2. Шаги в модерн – джаз манере.

1) Шаги примитива были заимствованы из афро - танца, а также популярных бытовых танцев. Они исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги сполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов: flatstep, кэмэлурок («верблюжья ходьба»), шаг из танца «ча-ча-ча», латинуорк.

2) Шаги в модерн – джаз манере. Эти шаги исполняются с акцентом на «раз». При координации с руками используется оппозиция, т.е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный. Поскольку все эти аги были заимствованы в основном из танца - модерн, они максимально естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального «выстраивания» позы или положения. Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Прыжки.

Прыжки в уроке модерн – джаз танца используется в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump),
- с одной ноги на другую с продвижением (leap),
- с одной ноги на ту же ногу (hop),
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, а может быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления.

Вращения.

Вращения, как прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах.

Комбинация или импровизация. На данный раздел отводится 20 часов. Алгоритм работы: анализ танцевального материала, создание образа под заданную музыку, придумывание танцевальных движений, соединение движений в танцевальную комбинацию. Форма контроля: показ, опрос.

Теория: Анализ танцевального материала. Последним завершающим разделом урока модерн – джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие законченным, возможно сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца. Возможно, хотя это и занимает много времени, создание полифонических хореографических произведений, где каждая группа учащихся имеет свой хореографический текст.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации. Задания на импровизацию. Под импровизацией понимается, когда ученик под заданную музыку сочиняет свою танцевальную лексику. Его танец также может иметь сюжет или он может в своем танце передавать образ какого-то человека или животного.

Ансамбль. Разучивания постановок. На данный раздел отводится 20 часов. Алгоритм работы: анализ танцевальной музыки по законам драматургии, определение основных персонажей и образа в танце, разучивание танцевальной комбинации, а потом и целой постановки. Форма контроля: показ, опрос.

Теория: Анализ танцевальной музыки. Всем коллективом педагог анализирует музыку: его характер, музыкальный размер и т.д.

Анализ танцевального материала по законам драматургии. В постановке определяются основные персонажи, если есть сюжет, то педагогом материал танцевальный разъясняется по законам драматургии.

Практика: Разучивание танцевального материала. Под музыку педагог рассказывает и показывает танцевальный материал, после чего коллектив изучает отдельные куски танцевального материала. Из урока в урок изучается полностью постановка.

Итоговое занятие.

Теория: Награждение грамотами и благодарственными письмами. Педагог может наградить в итоговом занятии или на отчетных концертах центра.

Практика. Выступление коллектива на отчетном концерте центра.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Дата фактически	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Формы контроля
					Теоритич.часть занятия/ форма организ-и деят-и	Практич.часть занятия/ форма организ-и деят-и	
С 01.09.2023 по 15.09.2023 комплектование группы							
1.	20.09.		Организационные занятия. Вводное занятие. Проведение инструктажей.	2	ознакомление	написания расписания	опрос
2.	22.09.		Организационные занятия. Вводное занятие (цель, задачи обучения)	2	ознакомление	разучивание поклона	просмотр
3.	24.09.		Организационные занятия. (требования обучения в танцевальном коллективе)	2	беседа	объяснение	опрос
4.	27.09.		Организационные занятия. Культурное мероприятие по школе.	2	беседа	прогулка	опрос
5.	29.09		Разогрев. Танцевальные термины	2	объяснение	разучивание	опрос
6.	1.10		Разогрев. Танцевальные термины	2	объяснение	разучивание	опрос
7.	4.10.		Разогрев. Анализ музыкального материала	2	прослушивание муз-го материала	разучивание хлопков	опрос
8.	6.10		Разогрев. Анализ музыкального материала	2	прослушивание муз-го материала	разучивание хлопков	опрос
9.	8.10.		Разогрев. Упражнения стретч характера	2	разъяснение упражнения	разучивание комбинации	просмотр
10.	11.10.		Разогрев. Перегибы и наклоны корпуса	2	разъяснение упражнений	разучивание комбинаций	просмотр
11.	13.10.		Разогрев. Demiplie и grandplieпо параллельным позициям у станка	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

12.	15.10		Разогрев. Demipliégrandplie по выворотным позициям у станка	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
13.	18.10.		Разогрев. Battement tenduустанка	2	разъяснение упражнений,	разучивание	просмотр
14.	20.10		Разогрев. Battement tendujeteустанка	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
15.	22.10.		Разогрев. Battement tendujeteустанка	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
16.	25.10		Разогрев. Спирали и изгибы торса на середине	2	разъяснение упражнений	показ	просмотр
17	27.10		Разогрев. Упражнения для разогрева позвоночника на середине зала	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
18.	29.10		Разогрев. Упражнения для разогрева позвоночника на середине зала	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
19.	1.11		Разогрев. Упражнения для стоп и голеностопа(flex, point)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
20	3.11		Разогрев. Упражнения для стоп и голеностопа(flex, point)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
21	5.11		Разогрев. Упражнения стретч характера	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
22.	8.11		Изоляция. Танцевальные термины	2	разъяснение терминов	разучивание	просмотр
23	10.11.		Изоляция. Изолированная работа мышц в положении сидя	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
24	15.11		Изоляция. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа– flex, point	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
25.	17.11.		Изоляция. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа– flex, point	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
26.	19.11.		Изоляция. Наклоны и повороты в области головы	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
27	22.11		Изоляция. sundari(вперед – назад и из стороны в сторону) в области головы	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

28	24.11		Изоляция. sundari(вперед – назад и из стороны в сторону) в области головы	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
29	26.11		Изоляция. Крест, квадрат, круг в области головы	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
30.	29.11		Изоляция. Крест, квадрат, круг в области головы	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
31.	1.12.		Изоляция. Изоляция в области плеч. Шейк плеч	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
32.	3.12.		Изоляция. Изоляция в области грудной клетки. (движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем-опускание)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
33	6.12		Изоляция. Изоляция в области грудной клетки. (движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем-опускание)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
34.	8.12.		Изоляция. Изолированная работа мышц в положении лежа.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
35	10.12.		Изоляция. Изоляция в области бедер (движение вперед – назад, движение из стороны в сторону)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
36.	13.12		Изоляция. Изоляция в области бедер (движение вперед – назад, движение из стороны в сторону)	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
37	15.12		Упражнения для позвоночника. Flatback	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
38	17.12.		Упражнения для позвоночника. Rolldown	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

39.	20.12		Упражнения для позвоночника. Rolldown	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
40	22.12.		Упражнения для позвоночника. Rollup	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
41.	24.12.		Упражнения для позвоночника. Наклоны торса	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
49.	27.12		Упражнения для позвоночника. Спирали	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
42	29.12.		Упражнения для позвоночника. Спирали	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
43	31.12		Упражнения для позвоночника. Bodyroll	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
Второе полугодие							
44	10.01		Упражнения для позвоночника. Bodyroll	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
45	12.01		Упражнения для позвоночника. Contraction	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
46	14.01		Упражнения для позвоночника. Tilt	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
47	17.01		Упражнения для позвоночника. Tilt	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
48	19.01		Упражнения для позвоночника. Позиции рук 1,2	2	разъяснение упражнений		просмотр
49	21.01		Упражнения для позвоночника. Позиции рук 3,4	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
50	24.01		Уровни. Танцевальные термины	2	разъяснение терминов	разучивание	опрос
51	26.01		Уровни. Комбинации на уровне стоя	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

52	28.01		Уровни. Комбинации на уровне стоя	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
53	31.01		Уровни. Комбинации уровень на четвереньках	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
54	2.02		Уровни. Комбинации уровень на четвереньках	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
55	4.02		Уровни. Комбинации уровень сидя	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
56	7.02		Уровни. Джазовый шпагат (нога вперед вытянута, а сзади согнута).	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
57	9.02		Уровни. Джазовый шпагат (нога вперед вытянута, а сзади согнута).	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
58	11.02		Кросс. Передвижение в пространстве. Танцевальные термины раздела. Анализ танцевального материала.	2	разъяснение терминов	разучивание	опрос
59	14.02.		Кросс. Передвижение в пространстве Шаги. Прыжки.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
60	16.02.		Кросс. Передвижение в пространстве Шаги. Прыжки.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
61	18.02		Кросс. Передвижение в пространстве. Вращения	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
62	21.02		Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги примитива. Шаги в модерн – джаз манере	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
63	25.02		Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги примитива. Шаги в модерн – джаз манере	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

64	28.02		Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги в модерн – джаз манере	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
65	02.03		Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги в модерн – джаз манере	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
66	04.03		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
67	07.03		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
68	09.03		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
69	14.03		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
70	16.03		Комбинация или импровизация. Отработка танцевальных движений.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
71	18.03		Комбинация или импровизация. Отработка танцевальных движений.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
72	21.03		Комбинация или импровизация. Отработка танцевальных движений.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
73	23.03		Комбинация или импровизация. Отработка танцевальных движений.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
74	25.03		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

75	01.04		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
76	04.04		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
77	06.04		Комбинация или импровизация. Разучивание танцевальной комбинации	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
78	08.04.		Комбинация или импровизация. Движения изолированных центров	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
79	11.04.		Комбинация или импровизация. Движения изолированных центров	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
80.	13.04		Комбинация или импровизация. Движения изолированных центров	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
81	15.04.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
82	18.04.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
83	20.04		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
84	22.04.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
85	25.04		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
86	27.04		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
87	27.04.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
88	29.04		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
89	02.05		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр

90	04.05.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
91	06.05.		Ансамбль. Разучивание постановок.	2	разъяснение упражнений	разучивание	просмотр
92	09.05.		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
93	11.05.		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
94	13.05.		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
95	16.05		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
96	18.05.		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
97	20.05.		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
98	23.05		Ансамбль. Разучивание постановок	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
99	25.05		Итоговое занятие.	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос
100	27.05		Итоговое занятие.	2	разъяснение упражнений	разучивание	опрос