

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 25 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Решением педагогического  
совета

Протокол

от «30» августа 2023 г. № 5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

 О.А.Митяева  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Е.Н.Смалитий

Приказ

от «30» августа 2023 г. № 130



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### кружка по хореографии

для детей в возрасте 7-15 лет  
срок реализации программы 3\* года

Составитель рабочей программы:  
Сирош Юрий Владимирович

Макеевка, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Направленность дополнительной образовательной программы

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Направленность данной программы – художественная (хореография).

Программа направлена на :

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.
- формирование у воспитанников танцевальных навыков.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Данная программа является модифицированной образовательной программы народной студии современной хореографии «Элегия»/ сост. Наумова А.Ю. – 64 с – Донецк, 2016., утвержденная приказом МОН ДНР от 16.06.2019 г. №630.

Образовательный процесс данной программы определяется и регламентируется такими государственными и ведомственными нормативными документами:

Рабочая программа по курсу «Школьный музей» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.08.2023 №479-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 “О направлении методических рекомендаций” (вместе с “Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования”).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Порядок организации и осуществление деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утверждён Министерством просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки РФ от 18.1.2015г. № 09-3242.

- Устав МБОУ «ОШ №25»

## **2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** программы заключается в ее содержательной активности, гибкости использования и разноэтапности. В ней сочетаются традиционные методы обучения с инновациями. В народный танец с его канонами и многовековыми традициями включены элементы современной хореографии, что дает возможность ставить стилизованные номера, интересные исполнителю и зрителю.

**Новизна** программы объясняется удачным сочетанием современной хореографии, классического танца, элементов акробатики, творческой импровизации и эффективным распределением нагрузки между ними по отношению к результату обучения. Предмет «современная хореография» является основным, а «классический танец», «элементы акробатики», «творческая импровизация» являются вспомогательными предметами, которые нужны для формирования необходимых навыков при создании разноплановых танцевальных номеров. В программе учтены и адаптированы основные направления хореографии к возможностям детей разных возрастов. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Данная комплексная программа дополнительного образования детей **педагогически целесообразна**, так как предполагает одновременное физическое развитие обучающихся с помощью интересного для них вида деятельности (современной хореографии) и развитие жизненно-активной личности способной к позитивной социализации в современном обществе.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, современных направлений хореографии, знание французской и английской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства)

## **3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

*Цель программы:* создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала обучающихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии.

### *Задачи программы:*

#### Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, народная стилизация, современный эстрадный танец)
- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса
- обучить практическому применению теоретических знаний.

#### Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности
- сформировать приёмы сценической выразительности и актёрского мастерства
- способствовать развитию интереса к миру танца.

#### Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать обучающихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу
- профессионально ориентировать старшеклассников

### *Задачи 1- го года обучения:*

#### Образовательные:

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога.
- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений.
- обучить выполнению партерной гимнастики
- обучить выполнению простых акробатических упражнений (колесо, мостик)
- обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце
- обучить простым прыжковым комбинациям
- обучить умению согласовывать движения с музыкой
- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях

#### Развивающие:

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса)
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога
- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов
- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы

#### Воспитательные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми.
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

### *Задачи 2- го года обучения:*

#### Образовательные:

- обучать выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка
- обучать выполнению экзерсиса классического и характерного танца на середине зала
- научить переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой
- обучить выполнению хореографической композиции
- формировать навыки правильного и выразительного движения в области современной эстрадной хореографии;
- организовывать постановочную работу и концертную деятельность (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).

### Развивающие:

- развивать мышление, воображение, активность, импровизацию посредством выполнения упражнений по актёрскому мастерству
- развивать навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений.
- развивать мышечную силу, гибкость, ловкость и выносливость.
- развить представление об организации постановочной и концертной деятельности.

### Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе.
- воспитывать чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе.
- воспитывать личность ребёнка посредством хореографического искусства.
- сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале.
- воспитать любовь к хореографическому искусству.
- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе.

### Задачи 3- го года обучения:

#### Образовательные:

- обучить выполнению контактной импровизации
- обучать навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала.
- обучать технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении
- обучать выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии)
- обучить практическим приёмам артистического мастерства и сценической выразительности.
- обучить выполнению хореографической композиции (сольный танец).

### Развивающие:

- развивать навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность.
- развивать навыки артистичности, эмоциональности и выразительности.
- развивать навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке.
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами
- развивать физическую подготовку: силу, выносливость, ловкость.
- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе
- развить навыки работы с литературой.
- продолжать развивать навыки постановочной и концертной деятельности.
- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу.
  - сформировать представления об организации постановочной и концертной деятельности.
  - способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.
  - воспитывать бережное отношение к концертным костюмам и атрибутике.
  - сформировать потребность в здоровом образе жизни.
  - обучить правилам культуры поведения на сценической площадке.
  - воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься вместе.
  - воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность
- Программа составлена с учётом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

#### **4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Предполагаемая учебная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 3 этапа:

Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки музыкального движения, азов классического танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых балльных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный всеобуч для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, выразили желание продолжить своё образование, могут перейти к третьему этапу обучения.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определённые способности к танцу. Занятия здесь становятся профессионально ориентированными. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, обучающиеся активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

#### **5. Возраст детей. Режим занятий.**

Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 часа. Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Отбор в группу первого года обучения по определённым критериям в хореографии не ведётся, в целях оптимального выявления способностей ребёнка в течение учебного процесса и появления возможности каждого проявить себя в хореографии.

Данная рабочая программа позволяет развивать учащихся в следующих *универсальных учебных действиях*:

*Личностных* - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

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

*Регулятивных* - отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть обучающиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

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

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- элементами классического экзерсиса
  - элементами экзерсиса танца джаз-модерн
  - элементами партерной гимнастики
  - элементами акробатики
  - основами актерского мастерства
- а также техникой исполнения:
- эстрадного танца
  - классического танца

- современных направлений хореографии

*Коммуникативных* – способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций обучающихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;
- навыков овладение различными социальными ролями;
- навыков активной позиции в коллективе.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса как в основной школе так и в дополнительном образовании.

## **6. Способы проверки ожидаемых результатов**

*Педагогический контроль* предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговой годовой.

*Текущий контроль* (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

*Промежуточный контроль* осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

*Итоговой годовой контроль* проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля могут быть просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

## **8. Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

*Основные методы работы с обучающимися:*

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстративный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

*Методы обучения по источнику знаний:*

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в выученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Важное место в осуществлении данной программы отведено наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах
- урок самооценок

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях
- вопросник по программе
- контрольное упражнение
- концерт
- беседа
- соревнование
- участие в мероприятиях
- участие в родительских собраниях
- участие в конкурсах и фестивалях.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

**Теоретико-методологической основой разработки программы** являются основы педагогической практики таких авторов как:

- Т. Барышниковой (азбука хореографии)
- А.Я. Вагановой (основы классического танца)
- Мэтт Мэттокс (основы джаз-модерна)
- Марта Грэхэм, Д. Хамфри. (техника преподавания современных направлений хореографии)



### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	№ урока в теме	№ урока в теме по факту	Наименование раздела, тем уроков	Количество часов на изучение темы	Дата проведения		Примечание
					по плану	по факту	
1.	1		Вводное занятие Правила техники безопасности Правила поведения в классе Правила пожарной безопасности Правила дорожного движения	2,5 часа	04.09		
			<b>Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости</b>	<b>22,5 часов</b>			
2.	1		Общеразогревающий комплекс (подготовка к основному блоку стрейчинга)	2,5	05.09		
3.	2		Упражнения на внутреннюю поверхность бедра «Лягушка», «Бабочка»	2,5	18.09		
4.	3		Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Различные варианты горизонтальной складки	2,5	19.09		
5.	4		Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная	2,5	25.09		
6.	5		Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия	2,5	26.09		
7.	6		Ряд упражнений на мышцы спины «Корзинка», «Лодочка», «Лотос»	2,5	27.09		
8.	7		Стрейчинг на спинные группы мышц «Дельфин»	2,5	28.09		
9.	8		Комплексное упражнение на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия с упором на боковые мышцы живота	2,5	03.10		
10.	9		Нагрузка на мышцы спины и пресса «Русалочка»	2,5	04.10		
			<b>Основные элементы классического танца.</b>	<b>20 часов</b>			
11.	1		Постановка корпуса и головы	2,5	09.10		
12.	2		Позиции рук и ног	2,5	10.10		

13.	3	Port de bras	2,5	16.10		
14.	4	Экзерсис у станка	2,5	17.10		
15.	5	Малые и большие позы	2,5	23.10		
16.	6	Экзерсис на середине зала	2,5	24.10		
17.	7	Техника вращений	2,5	07.11		
18.	8	Малые и большие прыжки		13.11		
		<b>Основные элементы народного стилизованного танца</b>	<b>15 часов</b>			
19.	1	Повторение изученного материала за первый год. Знакомство одинарная дробь, двойная дробь, дробушка, ключ.	2,5	14.11		
20.	2	Русский танец. Позиции и положение рук	2,5	20.11		
21.	3	Русский танец. Позиции и положение рук	2,5	21.11		
22.	4	Танцевальный бег.	2,5	27.11		
23.	5	Положения рук в групповых танцах: «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка», «Цепочка».	2,5	28.11		
24.	6	Положения рук в групповых танцах: «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка», «Цепочка».	2,5	29.11		
		<b>Основные элементы эстрадного танца</b>	<b>15 часов</b>			
25.	1	Движения на координацию.	2,5	30.11		
26.	2	Прыжки.	2,5	04.12		
27.	3	Перестроение из одного рисунка в другой.	2,5	05.12		
28.	4	Движения по кругу.	2,5	11.12		
29.	5	Танцевальные движения в образа.	2,5	12.12		
30.	6	Танцевальные связки с элементами эстрадного танца.	2,5	18.12		
		<b>Постановочная деятельность</b>	<b>32 часа</b>			
31.	1	Повторение изученного материала за первый год.	2,5	19.12		
32.	2	Разучивание танцевальной композиции «Маленькие дети».	2,5	25.12		

33.	3		Разучивание танцевальной композиции «Маленькие дети».	2,5	26.12		
34.	4		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Маленькие дети».	2,5	17.01		
35.	5		Отработка танцевальной композиции «Маленькие дети».	2,5	09.01		
36.	6		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	15.01		
37.	8		Разучивание танцевальной композиции «Тень».	2,5	16.01		
38.	9		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Тень».	2,5	22.01		
39.	10		Отработка танцевальной композиции «Тень».	2,5	05.02		
40.	11		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	06.02		
41.	12		Разучивание танцевальной композиции «Тренд».	2,5	12.02		
42.	13		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Тренд».	2,5	13.02		
43.	14		Отработка танцевальной композиции «Тренд».	2,5	26.02		
44.	15		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	27.02		
45.	16		Разучивание танцевальной композиции «Мечта».	2,5	28.02		
46.	17		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Мечта».	2,5	29.02		
47.	18		Отработка танцевальной композиции «Мечта».	2,5	04.03		
48.	19		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	05.03		
49.	20		Разучивание танцевальной композиции «Новое поколение».	2,5	11.03		
50.	21		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Новое поколение».	2,5	12.03		
51.	22		Отработка танцевальной композиции «Новое поколение».	2,5	18.03		
52.	23		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	19.03		
53.	24		Разучивание танцевальной композиции «Мы за мир».	2,5	20.03		
54.	25		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Мы за мир».	2,5	21.03		
55.	26		Отработка танцевальной композиции «Мы за мир».	2,5	22.03		
56.	27		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	01.04		

57.	28		Разучивание танцевальной композиции «Дж Василь».	2,5	02.04		
58.	29		Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции «Дж Василь».	2,5	08.04		
59.	30		Отработка танцевальной композиции «Дж Василь».	2,5	09.04		
60.	31		Работа над манерой исполнения постановки	2,5	15.04		
61.	32		Отработка ранее изученных танцевальных композиций.	2,5	16.04		
			<b>Актерское мастерство</b>	<b>10 часов</b>			
62.	1		Работа над образом.	2,5	22.04		
63.	2		Выражение лица во время исполнение. Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.	2,5	23.04		
64.	3		Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.	2,5	07.05		
65.	4		Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.	2,5	13.05		
			<b>Основные акробатические элементы и трюки</b>	<b>10 часов</b>			
66.	1		Правила безопасности во время выполнения трюков. Переворот вперед и назад.	2,5	14.05		
67.	2		Переворот назад с локтей, с двух ног.	2,5	16.05		
68.	3		Колесо на локтях. Рондат.	2,5	20.05		
69.	4		Маховое колесо. Фляк	2,5	21.05		
			<b>Просмотр видео – материала</b>	<b>10 часов</b>			
70.	1		Просмотр своих номеров (работа над ошибками).	2,5	27.05		
71.	2		Просмотр классических постановок.	2,5	28.05		
72.	3		Просмотр постановок современной хореографии.	2,5	29.05		
73.	4		Просмотр постановок современной хореографии.	2,5	30.05		