

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №58  
имени генерал-майора М.В. Овсянникова»

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
учителей  
политехнического цикла  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
Руководитель МО Ж  
Жиленкова С.А.

**Принято**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**Утверждено**  
Приказ № 592  
от «01» сентября 2023 г.  
Директор  
СОШ №58  
им. М.В. Овсянникова  
Е.В. Харламов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

5 класс

Уровень обучения: основное общее образование

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Количество часов: 68 ч.

Курск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	7
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В. Овсянникова».

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Занятия направлены на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных

плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выразить различные образы, чувства, действия.

В среднем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Систематические занятия детей среднего школьного возраста на курсе внеурочной деятельности «Ритмика» очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно обучающиеся начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

#### *Направленность образовательной программы*

Программа «Ритмика» представляет курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления, использовалась методическая литература, личный опыт работы.

*Педагогическая целесообразность программы* определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

*Отличительными особенностями являются:*

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков музыкально - ритмического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

#### **Цели и задачи обучения**

*Цель* занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

#### *Задачи программы:*

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования – соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» предназначена для детей среднего школьного возраста. Ведущая деятельность этого возраста – учение через игру, танец и ритмичные упражнения.

Основные педагогические принципы – систематичность, постепенность и последовательность.

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

В музыкально-ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метrorитмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально-ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

### 1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

### 2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально-ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;
- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами;

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

### 3. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а также требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;



- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в младшем школьном возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

#### *Практическая значимость занятий:*

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</li> <li>- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементами русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек), элементами классического танца, элементами молдавского танца;</li> <li>- импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе;</li> <li>- выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>
Применять	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбирать, организовывать</li> </ul>

	<p>процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения; - способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.</p>	<p>небольшой творческий проект; - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, - формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Темы	Кол-во часов	Основное содержание	Вид деятельности обучающихся
1.	Вводное занятие (инструктажи по технике безопасности)	1	Инструктажи по технике безопасности	Беседа
2.	Партерный тренаж (упражнения на развитие различных групп мышц)	1	Элементы классического танца: plie, battements tendus	Практикум
3.	Азбука музыкального движения	1	Наклоны	Практикум
4.	Элементы музыкальной формы: вступление, часть, музыкальная фраза	1	Понятие музыкальной формы и ее основные элементы (вступление, часть, музыкальная фраза)	Беседа
5.	Основные музыкальные и танцевальные жанры	1	Понятия: классический танец, народный танец, современный танец, бальный танец	Беседа, практикум
6.	Различение правой и левой ноги, руки, плеча	1	Упражнения на различения правой и левой ноги, руки, плеча	Практикум
7.	Различение правой и левой ноги, повороты вправо и влево	1	Упражнения на различения правой и левой ноги, повороты влево и вправо	Практикум
8.	Позиции рук и ног в классическом танце (1, 2, 3)	1	Позиции рук и ног в классическом танце (1, 2, 3)	Практикум
9.	Партерный тренаж	1	Элементы классического танца: grands plie, battements tendus jetes	Практикум
10.	Элементы разминочных упражнений: понятие о напряжении и расслаблении мышц	1	Понятие о напряжении и расслаблении мышц, вытягивание ног	Практикум
11.	Вальс: основные элементы	1	Понятие о вальсе, основные фигуры вальса	Практикум
12.	Изучение вальса	1	Упражнения: окошко, лодочка	Практикум
13.	Вальс	1	Вращения в квадрате	Практикум
14.	Партерный тренаж	1	Элементы классического танца: battement fondu	Практикум

15.	Актерское мастерство – творческого воображения) (развитие)	1	Этюды на демонстрацию чувств	Практикум
16.	Движение по линии танца, против линии танца	1	Галопы	Практикум
17.	Элементы разминочных упражнений: сгибание и разгибание ног	1	Упражнения на сгибание и разгибание ног	Практикум
18.	Партерная гимнастика	1	Упражнения на укрепление мышц спины: port de bras	Практикум
19.	Партерная гимнастика, растяжки, шпагаты	1	Упражнения на гибкость: растяжки, шпагаты	Практикум
20.	Элементы разминочных упражнений: повороты и наклоны головы	1	Упражнения для мышц спины и шеи: повороты и наклоны головы	Практикум
21.	Народно-сценический танец	1	Понятие народно-сценического танца, ознакомление с этническими особенностями народностей	Практикум
22.	Эстрадный танец	1	Понятие эстрадного танца, элементы модерн-балета, хип-хопа	Практикум
23.	Постановка этюда	1	Отработка изученных элементов в этюде	Практикум
24.	Соединение изученных связок	1	Повторение изученного материала	Практикум
25.	Понятия: повороты вокруг себя, обходы вокруг друг друга	1	Понятия: повороты вокруг себя, обходы вокруг друг друга, постановка этюда	Практикум
26.	Классический экзерсис	1	Классический экзерсис: battement fondu, en dedans, en dehors	Практикум
27.	Построение в пары (положение рук в парах – за одну руку, за обе руки)	1	Этюд с постановкой в пары	Практикум
28.	Партерный тренаж, прыжки на месте и продвижении	1	Прыжки на месте и продвижении: temps saute	Практикум
29.	Актерское мастерство, творческие постановки	1	Этюды творческого характера	Практикум

30.	Партерный тренаж	1	Элементы классического танца: battement frappe	Практикум
31.	Усложнение гимнастических упражнений	1	Упражнения с увеличением темпа и амплитуды	Практикум
32.	Разучивание элементов русского народного танца	1	Разучивание элементов русского народного танца: «Молоточки»	Практикум
33.	Прыжки: saute asamble	1	Прыжки: saute asamble	Практикум
34.	Прыжки с поджатыми ногами на месте и по точкам	1	Прыжки с поджатыми ногами на месте и по точкам	Практикум
35.	Отработка изученного материала	1	Отработка изученных прыжков	Практикум
36.	Releve по 1 и 2 позиции ног	1	Releve по 1 и 2 позиции ног на середине зала	Практикум
37.	Demi plié по 1, 2 позиций ног	1	Demi plié по 1, 2 позиций ног на середине зала	Практикум
38.	Техника вращения	1	Вращения на месте, по диагонали, по кругу	Практикум
39.	Соединение танцевальных элементов	1	Постановка этюда	Практикум
40.	Партерный тренаж, акробатические элементы	1	Акробатические элементы: колесо	Практикум
41.	Партерная гимнастика, растяжки шпагаты	1	Упражнения на гибкость: растяжки, шпагаты	Практикум
42.	Балетная гимнастика, трюковые элементы	1	Трюковые элементы: вращения, колесо, присядки	Практикум
43.	Актерское мастерство	1	Этюды творческого характера	Практикум
44.	Подскоки на месте, в продвижении	1	Подскоки на месте, в продвижении, из диагонали в диагональ	Практикум
45.	Классический экзерсис	1	Элементы классического танца: adagio	Практикум
46.	Прямой галоп	1	Прямой галоп	Практикум
47.	Прыжки с поджатыми ногами по 6 позиции ног	1	Прыжки с поджатыми ногами по 6 позиции ног на 60 градусов	Практикум
48.	Прыжки с поджатыми ногами по 6 поз. ног в повороте на 90 градусов	1	Прыжки с поджатыми ногами по 6 поз. ног в повороте на 90 градусов	Практикум

49.	Шаг польки по 3 поз. ног	1	Изучение польки, основной элемент: шаг по 3 поз. ног	Практикум
50.	Классический экзерсис: ron de jamb parterre по 1 поз. ног	1	Элементы классического танца: ron de jamb parterre по 1 поз. ног	Практикум
51.	Народно-сценический танец	1	Элементы молдавского танца	Практикум
52.	Разучивание связок, элементы связок с партнером	1	Постановка парного танца	Практикум
53.	Повторение особенностей, стиля и характера русских танцев	1	Повторение особенностей, стиля и характера русских танцев: дроби и их разновидности	Практикум
54.	Присядки для мальчиков, дроби	1	Присядки для мальчиков, дроби	Практикум
55.	Припадания в повороте	1	Припадания в повороте	Практикум
56.	«Веревочка» с переступанием	1	«Веревочка» с переступанием	Практикум
57.	Позиции рук в народном танце	1	Позиции 1, 2, 3 рук в народном танце	Практикум
58.	Обучение элементов, связок, упражнений	1	Упражнение: «моталочка», «ковырялочка»	Практикум
60.	Народный танец	1	Основные шаги народного танца	Практикум
61.	Элементы молдавского танца	1	Элементы молдавского танца «Сырба»	Практикум
62.	Элементы польского танца	1	Элементы польского танца по кругу	Практикум
63.	Современный танец	1	Элементы хип-хопа: кач	Практикум
64.	Объяснение возможностей импровизации в современном танце	1	Упражнения на импровизацию	Практикум
65.	Соединение изученных танцевально-тренировочных движений	1	Отработка изученного материала	Практикум
66.	Актерское мастерство – «Если танцуешь, ты не только танцор, но и артист»	1	Постановка этюда творческого характера	Практикум
67.	Вращение по диагонали и по кругу	1	Вращение по диагонали и по кругу	Практикум

68.	Классический экзерсис у станка, выполнение всех изученных упражнений	1	Элементы классического танца у станка: plie, battements tendus, grands plie, battements tendus jetes	Практикум
-----	----------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------