

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета Протокол от 26.05.2023 №4	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДО «Центр детского творчества» _____Л.С.Голышкина Приказ №54 от 26.05.2023
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Развивайся, танцуя»**

**Уровень освоения – базовый  
Возраст учащихся – 5-15 лет  
Срок реализации – 6 года**

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Кольцова Наталья Геннадьевна

**Мичуринск  
2023**

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивайся, танцуя» (работа с разными материалами)
3. Ф.И.О., должность автора	Кольцова Наталья Геннадьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года 31.03.2022г. № 678-р;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)</p>

	СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3. Направленность	Художественная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	блет
4.7. Год разработки программы	2019
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-15лет

## БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуя развиваюсь» художественной направленности, ориентирована на творческое и физическое развития ребёнка. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься танцами в дальнейшем. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

**Актуальность.** Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость двигательного развития детей школьного возраста приобретает **актуальную** социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в

дело оздоровления подрастающего поколения. Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечнососудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

**Педагогическая целесообразность.** Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она дает возможность детям овладеть основными навыками необходимыми для танцора. Это позволит разбудить в каждом ребенке стремление к самовыражению и творчеству, предоставит возможность приобрести практический опыт взаимодействия в социальной среде, применить полученные умения и навыки хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшить личный образовательный результат. В процессе творчества происходит самовыражение, формируются зачатки креативности.

Освоение обучающимися основного содержания программы содействует развитию познавательной компетенции в области хореографического искусства и повышению на этой основе общего уровня мотивации к обучению

**Отличительная особенность программы** данной образовательной программы является то, что она разработана исходя из технических и физических способностей обучающихся и помогает развить физические данные: гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок.

**Адресат программы.** Программа «Развивайся, танцуя» предназначена для обучения детей в возрасте от 5 до 15 лет. Обучение осуществляется во время групповых занятий. Количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек; в группе 2 и последующего года – 12 человек.

**Условия набора обучающихся.**

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей) без специального отбора учащихся. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью. Обучающиеся обязаны предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

На начальном этапе обучения у детей проверяются специальные танцевальные данные: музыкальный слух, чувство ритма, выворотность, танцевальный шаг, гибкость. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку

музыкального слуха, чувства ритма и выворотности, не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Вновь прибывший учащийся поступает на соответствующий уровень обучения в зависимости от имеющихся у него умений, возможно поступление на 2 и 3 год обучения по результатам тестирования.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок обучения по программе – 6 лет,

Учебный курс

1 года обучения – **144**/ часа

2-6 годов обучения - 216 часов

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 1224 часа.

### **Формы и режим занятий.** Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

1-й год обучения: 72 ч., 1 раза в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 5 минут

2-6-й год обучения: 3 раза в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 5 минут.

**Формы организации деятельности** обучающихся на занятии: - групповая. Дополнительная форма работы – индивидуальные задания для творчески одаренных и отстающих детей, постановка концертных номеров, консультации педагога с родителями и детьми.

### **Формы проведения занятий:**

В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: лекции, беседы, практическая работа, праздники, концерты, конкурсы, фестивали, мастер-классы, игра-путешествие, творческая мастерская.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа «Развивайся, танцуя» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста. По данной программе могут заниматься дети 5-10 лет, не зависимо от наличия у них специальных физических данных.

Обучение по программе осуществляется в 4 этапа. Этапность в обучении является “ступенчатой” формой организации образовательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

### **Этапы реализации программы**

<b>Этап работы</b>	<b>Длительность</b>	<b>Возраст</b>
I. Подготовительный	1 год	5-6 лет
II. Развивающий	2 года	7-10лет
III.Творческое совершенствование	2 года	11-13- лет
IV. Почти профессионал	1 год	14-15 лет

Каждый этап отличается по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, степени индивидуализации подходов и совпадает с годичными циклами учебно-воспитательного процесса.

#### **1.Начальный (подготовительный) этап.**

Основное внимание уделяется раскрытию и развитию танцевальных способностей детей, заложенных в них природой. Учитывая возраст детей, многие задания предлагаются в форме игры. Даются основы партерного экзерсиса, классического танца, работы у станка, основы эстрадного танца. Изучаются основные принципы движения, вырабатывается выносливость, отрабатывается выразительность движения, используя игровой метод, даются основы импровизации и актерского мастерства, основы джазового танца.

Осваиваются азы ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка. При этом надо учитывать, что дети младшего школьного возраста быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом положении. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц. Способности у детей младшего школьного возраста быстро развиваются посредством упражнений, и этот возраст является благоприятным для занятий танцем.

Занятия на начальном этапе обучения не имеют жестко зафиксированной структуры, и план занятия зависит от конкретной темы и содержания. Занятие строится примерно по одному плану. Первая половина проходит по обычной схеме: занятие на середине зала (партерный экзерсис) не более двадцати минут. Затем идет работа в диагоналях (комбинации для растяжки ног), стрейч элементы в парах. Вторая половина отводится на изучение танцевальных комбинаций и исполнение их под музыку.

Разумеется, занятие выстраивается с учетом способностей и физических данных учащихся, чередуются физические нагрузки на определенные группы мышц и связок. Обычно не все дети обладают равными физическими и танцевальными способностями. В том случае, если один или несколько обучающихся отстают, вся группа повторяет движения дополнительно. Если и после этого у какого-то воспитанника что-либо не получается, то он всегда может позаниматься дополнительно с педагогом или другим учащимся, выступающим в этом случае в роли инструктора, т.е. используется принцип “взаимообучения”.

Необходимо добавить, что насыщенность занятия может варьироваться педагогом в зависимости от состояния настроения воспитанников, т.к. трудная и, порой, утомительная работа над собой должна все-таки приносить радость ребенку.

## **2. Развивающий этап.**

Этап включает в себя сумму приобретенных детьми всех знаний и навыков, необходимых для изучения наиболее сложных движений, построение более сложных композиций. Кроме того, обучающиеся большую часть учебного времени продолжают заниматься тренажем. Усложняется работа над отдельными группами мышц, а также работа на середине зала и элементы растяжек. Вводятся занятия по изучению основ классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют координации движений. На основе школы классического танца ученики приобретают навыки современной хореографии. Основные позы, положения рук и ног, свободная пластика, большие прыжки, соединенные с гимнастическими элементами, дают возможность ребенку показать мастерство на сцене.

На развивающем этапе дети осваивают сложные спортивные элементы, которые в дальнейшем становятся украшением танцевальных номеров.

Задания на импровизацию (упражнения, этюды, экспромты на заданную и свободную тему) дают возможность ярко выразить свои мысли детям.

В работе с детьми среднего школьного возраста педагог ориентируется на возрастающую потребность самовыражения в совместной деятельности.

### **3. Этап творческого совершенствования.**

На этом этапе обучающиеся оттачивают основы школы классического танца, импровизируют более сложный материал, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, свое выражение, любая поза или рисунок – все оправданно и работает на одну задачу. На постановочном этапе ребенок выразителен, энергичен, технически подготовлен. Все это позволяет, в конечном итоге, осуществить постановку детских танцевальных спектаклей.

В работе с обучающимися старшего школьного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок, уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности.

Итоговой деятельностью на каждом этапе является постановка танцевальных номеров.

Танец, поставленный на основе движений, изученных на занятиях, способствует лучшему усвоению материала, помогает развитию артистичности. Все танцы для исполнения их обучающимися становятся художественными и доступными, близкими и понятными по содержанию, отвечают возрастным и танцевальным возможностям обучаемых. Техническое усложнение танца допускается в случаях работы с одаренными воспитанниками.

### **4. Этап почти профессионал**

На данном этапе обучающиеся совершенствуют основы школы классического танца, современного и эстрадного танцев, продолжают изучать концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства, проходя мастер классы и тренинги у ведущих актеров мичуринского драматического театра. На данном этапе воспитанники пробуют ставить собственные хореографические постановки, выступая в роли хореографа-постановщика.

#### **1.2. Цель программы**



**Цель:** формирование первоначальных навыков танцевального искусства, эмоциональной сферы и творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

### 1.3. Содержание программы 1-й год обучения

**Задачи:**

**обучающие:**

- Научить соблюдать правила при выполнении
- формировать правильную осанку;
- обучить основным элементам партерной гимнастики.
- научить правильно выполнять упражнения на развитие гибкости и пластичности;
- формировать мотивацию к познавательной деятельности

**развивающие:**

- развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию;
- развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус;
- развить силу и эластичность всех комплексов мышц; развивать гибкость тела, выворотность тазобедренного сустава;

**воспитательные:**

- воспитать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания.
- воспитывать аккуратность, трудолюбие, усидчивость;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду.

### Учебный план

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	Практика	

	Вводное занятие.	2	1	1	Беседы
<b>I.</b>	<b>Модуль.Игрогимнастика</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	Практические занятия
1.1	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	
1.2	Упражнения для укрепления мышц стопы	8	2	6	
1.3	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	12	2	10	
1.4	Строевые	6	1	5	
<b>II.</b>	<b>Модуль.Игропластика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Практические занятия
2.1	Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости спины и живота	14	2	12	
2.2.	Упражнения для развития эластичности мышц ног	10	2	10	
<b>III.</b>	<b>Модуль.Игроритмика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Практические занятия
3.1	Упражнения для согласования движений с музыкой	10	2	8	
3.2.	Музыкально-игровые упражнения на развитие чувства Ритма	10	2	8	
<b>IV.</b>	<b>Модуль.Игротанцы (танцевальная азбука)</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
4.1.	Упражнения по кругу	18	2	16	
4.2.	Упражнения на середине зала и по диагонали	20	2	18	
<b>V.</b>	<b>Креативная гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	Практическое занятие
5.1.	Упражнения для формирования навыка самостоятельного выражения движений под музыку;	14	2	12	

5.2	Упражнения на формирования навыка выражать и передавать эмоции	10	2	8	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Концерт
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы, задачи и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Задачи и содержание учебного материала. Правила безопасности работы в зале

*Практика.* Сбор персональных данных, медицинских справок о состоянии здоровья ребёнка. Начальная диагностика ЗУН учащихся.

## Раздел 1. «Игрогимнастика»

### Тема 1.1. «Общеразвивающие упражнения»

*Теория.* Знакомство с понятиями «натянутое колено», «Прямая спина»

*Практика.* Разучивание положений рук «Крестик», «Ёлочка», «Птичка», «Рельсы». Формирование навыка вытягивать корпус - «Морковка». Формирование навыка: вытягивать колено – понятие «Улыбка»; тянуть спину «включить кнопку»; тянуть шею – «шея жирафа».

### Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышц стопы»

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие эластичности мышц стопы, знакомство с понятиями: «выворотность», «натянутость», «сокращение стопы».

*Практика:* разучивание комплекса упражнений «Мишка», «Когти дракона», «лягушачьи лапки», «Трактор», комплекс упражнений с карандашами, тканью, теннисным мячиком, со скалкой.

### **Тема 1.3 Упражнения для укрепления мышц спины и живота**

*Теория:* понятие – правильная осанка, правила выполнения упражнений на развитие поясничных мышц спины и мышц живота.

*Практика:* разучивание комплекса упражнений: «Стриж» с руками за головой и с раскрытыми руками, «Ласточка» лёжа на животе, «Свечка» ноги вместе и ноги раскрыты, «Велосипед». Комплекс упражнений на проработку мышц пресса и мышц спины.

### **Тема 1.4 Строевые**

#### **Строевые упражнения.**

*Теория:* Понятие шеренга, круг.

*Практика:* Строевые упражнения. 1. Построение в шеренгу по команде.

2. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях. 3. Построение врассыпную, бег врассыпную.

## **Раздел 2. Игропластика**

### **Тема 2.1. Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости спины и живота.**

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* разучивание упражнений «кобра» (на двух руках, одна рука поднята); «рыбка», «Коробочка» до головы, «Корзинка» - «Цветок», «Корзинка»- «Кораблик»; «Корзинка» за одну ногу (противоположной рукой); подготовка к мосту стоя на коленях. Комплекс упражнений на развитие мышечной силы. Упражнения для отдыха – «Поза ребёнка»

### **2.2. Упражнения для развития эластичности мышц ног**

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* разучивание упражнений: «Складка» сидя к прямым ногам с сокращёнными стопами и с натянутыми (ноги вместе), руки достают до пальцев; складка на раскрытые ноги, стопы сокращённые и натянутые; Складка стоя по 6 позиции; «пистолет»; «Бабочка»; «Флажок», сидя на полу одной ногой и двумя сразу; выпады на полушпагат, руки на колене

## **Раздел 3. Игроритмика**

### **Тема 3.1. «Упражнения для согласования движений с музыкой»**

*Теория* – объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика* – Выполнение упражнений

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;

### **Тема 3.2. Музыкально-игровые упражнения на развитие чувства ритма**

*Теория* – объяснение правил выполнения упражнений.

*Практика* – разучивание ритмических танцев « Ты смотри, не шали», «Привет.Пока», «Добрый жук», «Козлики», «В ритме польки», «Русский хоровод». Упражнения с лопатками. Выполнение творческих заданий «Повторюшка», «передай хлопок».

## **Раздел 4 Игротанцы (танцевальная азбука)**

### **Тема 4.1. Упражнения по кругу**

*Теория* – объяснение правил исполнения упражнений в кругу: танцевальные шаги на всей стопе, на полупальцах, на пятках, шаг, чередование шагов на полупальцах и на пятках по 4 и 2 повтора, шаги с подниманием согнутых в коленях ног вперед, назад, бег, галоп, шаг польки, подскоки.

*Практика* – исполнение упражнений в кругу: танцевальные шаги на всей стопе; упражнение «швабра»; на полупальцах, на пятках; бег на полупальцах, руки на поясе; шаги с подниманием согнутых в коленях ног вперед и назад; бег с захлестом ног назад; подскоки.

## **Тема 4.2. Упражнения на середине зала**

*Теория* – объяснение правил исполнения упражнений на середине зала:

рывки руками, наклоны корпуса в стороны и вперед, развороты корпуса, releve паузами, прыжки.

*Практика* – исполнение упражнений на середине зала: наклоны и повороты головой; движение плечами вверх и вперед; «Цапля», руки на поясе; наклоны корпуса в стороны и вперед, развороты корпуса, relevés паузами. Исполнение упражнений по диагонали: шаги на полупальцах, руки «в крест»; «Лошадка»; прыжки с прямыми ногами и с поджатыми ногами.

## **Раздел 5 Креативная гимнастика**

### **Тема 5.1. Упражнения для формирования навыка самостоятельного выражения движений под музыку**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Зеркало», «передай импульс». Формирование навыка импровизации с помощью упражнений: «Танцующие части тела», «Образы животных»

### **Тема 5.2 Упражнения на формирования навыка выражать и передавать эмоции**

*Теория.* Методика выполнения музыкально-игровых упражнений.

*Практика.* Развивающие игры: «кошки-мышки», «чей кружок быстрее соберется», «гуси-гуси», «найти себе пару», «давай познакомимся», «веселый поезд», «птичка в клетке», «плетень».

## **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

*Теория.* Самоанализ работы.

*Практика.* Диагностика. Самооценка своего труда (других учащихся группы).

## **2-й год обучения**

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- продолжить знакомить с хореографическим творчеством;
- обучить новым упражнениям для развития танцевальных возможностей;

- обучить детей элементарным ритмическим упражнениям;
- обучить умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- сформировать практические умения и навыки.

#### **Развивающие:**

- продолжитьразвивать начальные физические данные;
- развивать художественное воображение;
- развивать ассоциативную память, умение ориентироваться впространстве;
- сформировать определенную эстетическую и танцевальную культуру.

#### **Воспитательные):**

способствовать формированию нравственной культуры;

- развитие индивидуальных особенностей и способностей учащихся в зависимости от их природных данных.
- развить мышечную память; элементарные навыки координации движений;
- развить осанку, гибкость, натяжение ног, выворотность стопы, подъем стопы, танцевальный шаг, музыкальность.

### **Учебный план 2-го года**

	Тема	Кол- во часов	Кол-во часов		Формы ат- тестации/ Контроля
			теория	Практика	
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседы
.	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	Практиче- ские заня- тия
1.1	Упражнения для укрепления мышц стопы	14	2	12	
1.2	Упражнения для укрепления мышц спи- ны и живота	14	2	12	
1.3	Упражнения для укрепления тазобед- ренного сустава	16	2	14	
1.4	Акробатическиеупражнения	18	4	12	
1.5	Упражнения для плечевого сустава	8	2	8	
.	<b>Ритмика</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Практиче-

					ские заня- тия
3.1.	Музыкальная грамота	10	4	12	
3.2	Музыкально-игровые упражнения	26	2	18	
.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	Практиче- ские заня- тия
.	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	Практиче- ские заня- тия
4.1	«Упражнения для развития мышц лица»	14	2	12	
4.2	«Упражнения на расслабление и напря- жение мышц тела»	16	2	14	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Концерт
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие.

*Теория* – знакомство с содержанием образовательной программы на второй год обучения, объяснение основных правил поведения на занятиях и принципов изучения материала, беседа о технике безопасности.

*Практика* – диагностика сохранности учебного материала, пройденного на первом году обучения.

### Раздел 1: Партерная гимнастика.

#### Тема 1.1. Упражнения для развития стопы.

*Теория* - Правила выполнения упражнений для развития стопы.



*Практика*-сокращение вытягивания стоп в бй позиции из положения сидя и лежа; круговые движения от себя к себе, по очереди правой и левой ногой. Лежа на животе стопы в 1-й, 2-й позиции, вытягивание и сокращение стопы («птичка»), упражнения для развития и укрепления подъёма: «Шлагбаум» , «Домик», «Паучок», «Трактор» по 2 позиции и по 3 (джазовой открытой)

## **Тема 1.2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота**

*Теория* - Правила выполнения упражнений для укрепления мышц спины и мышц живота

*Практика*– выполнение комплекс упражнений на пресс и гиперэкстензию. Разучивание упражнений «Сфинкс», «кошечка», «Пловец», «Лодочка»; «Улитка» - ноги заводятся за голову и медленно опускаются – ноги на подъёме; на полупальцах по 6 позиции и по 2 позиции. «Уголочки» (с различными комбинациями)

## **Тема 1.3. Упражнения для развития тазобедренного сустава**

*Теория* - Правила выполнения упражнений для развития тазобедренного сустава

*Практика*-Упражнение «Лягушка» лежа на спине и на животе, поза «Лотос». «Бабочка», наклоны корпуса вперёд в позе «бабочка», боковые наклоны, с отведением поочередно ног в сторону; открывание ноги в сторону, взявшись за пятку по очереди правую и левую ноги, обе ноги. Упражнение для бедра «каное». Выпад на полупагаты, руки (предплечье) на полу.

## **Тема 1.4. Акробатические упражнения**

*Теория* - Правила выполнения упражнений:

*Практика*-группировка; перекувыргивания в группировке вперёд-назад и вправо-влево;

- стойка на лопатках из положения лёжа (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперёд (назад);
- «мост» из положения лёжа на спине, стоя;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники стойки на руках;

## **Тема 1.5 Упражнения для плечевого сустава**

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:* «обнять» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; скрестить руки за спиной - положить кисть одной руки на локоть другой. Прокрутка скакалок спереди назад и обратно, не сгибая рук стоя и в наклоне. В положении сидя на полу, поставить руки на пол сзади – отодвигать руки назад. Соединить руки, согнутые в локтях в замок, подняв одну руку вверх, другую оставив внизу.

## **Раздел 2. «Ритмика»**

### **Тема 2.1. Музыкальная грамота**

Теория–характермузыкального произведения. Музыкальные оттенки.

Практика – прослушивание музыкального материала, определение его характера, настроения, оттенков. Понятие темп, ритм. Правила игры «Художник».

### **Тема 2.2. Упражнения на развитие чувства ритма**

Теория – объяснение правил выполнения упражнений.

Практика – разучивание ритмических танцев. Выполнение заданий.

- хлопки руками под музыку и под счёт;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе

### Раздел 3. Танцевальная азбука

*Теория:* термины, принятые в хореографии.

*Практика:* танцевальные шаги по кругу: чередование шагов на полупальцах и на пятках по 4 и 2 повтора; подготовка к бегу **Pasdeboureesuivi**; шаг с захлестом ног назад, руки «в крест»; бег с остановкой на 8 счётов, на 4; шаг с подъёмом согнутых ног вперёд, подскоки на каждый счёт и через счёт; галоп на каждый счёт и через счёт; шаг польки, подъём на полупальцы, притопы, шаг, сидя на корточках «Гуси»; прыжки, сидя на корточках «Мячик». Упражнения для рук, упражнения для спины, упражнения вытянутой ногой, упражнения на развитие координации. Прыжки: на правой ноге и на левой; по 6 позиции, по 2 позиции; по 2 позиции и в *plié* поджатый назад и поджатый вперёд (под грудь); разножки на поперечный шпагат и на продольный; «Барабанщик», «ракета», «Лягушка», «Звёздочка» Подготовка к вращениям, понятие «точка». Понятие «Диагональ» - шаги по диагонали, подскоки, прыжки по 6п и по 2 позиции.

### Раздел 3. Актёрское мастерство

#### **Тема: «Упражнения для развития мышц лица»**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Гимнастика для лица – поднимание и опускание бровей; сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произнося различные гласные: «а», «о», «у», «ы»), вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево; надувание и втягивание щек. Гимнастика для всех групп мышц лица - «скульптор», «лепим лицо». Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый.

#### **Тема: «Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела»**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* Данные упражнения помогают развитию фантазии и воображения. 1. «Снеговик»- переход мышц из напряженного состояния в расслабленное. 2. «Солнце»- переход мышц из расслабленного состояния в напряженное и т.д. Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами. 3. «Облизать» варенье с туловища. 4. Согреть себя своим дыханием. 5. Снять с туловища резиновый костюм. 6. 4 стихии. 7. Движением за «мячиком». 8. Движение по 10 скоростям

### 3 год обучения

#### Задачи:

##### Обучающие

- закрепить пройденный материал второго года обучения;
- разучить движения партерной гимнастики с элементами акробатики;
- познакомить с акробатическими терминами, новыми терминами классической хореографии;
- познакомить и научить исполнять основные элементы классической хореографии у станка и на середине зала (позиции рук, ног, головы, корпуса);
- формировать умения отличать музыкальный материал по темпу исполнения, динамическим оттенкам, характеру.

##### Развивающие

- развивать гибкость корпуса, силу прыжка, пластичность тела, эластичность мышц, выносливость, выворотность, танцевальный шаг;
- укреплять мышцы спины, ног, пресса.

##### Воспитательные

- формировать важнейшие нравственно-этические представлений обобщечеловеческих ценностях;
- воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, целеустремленность.

### Учебный план 3-го года обучения

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	Практ	
	Вводное занятие	2			

<b>1</b>	<b>Партерная гимнастика»</b>	<b>86</b>			
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с использованием мяча.	24			
1.2	Упражнения для развития выворотности и натянутости стоп	18			
1.3	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с мячом	18			
1.4	Основы акробатики	26			
<b>2</b>	<b>Основы классического танца»</b>	<b>54</b>			
2.1.	Основные позиции ног и рук в классическом танце. Правильная осанка, положение головы и корпуса у станка	16			
2.2	Упражнения у станка	24			
2.3	Вращения в классическом танце	14			
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>18</b>			
	Упражнения в партере	10			
	Упражнения на середине зала	8			
<b>4.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>14</b>			
4.1	Упражнения для передачи внутреннего состояния	4			
4.2	Упражнения работы над позами и жестами	4			
4.3	Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем»	6			

<b>5.</b>	<b>Танцевальные этюды на заданную музыку.</b>	<b>40</b>			
5.1	Импровизация под музыку	4			
5.2	Единство музыкального материала и актерской игры	36			
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>			

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория:* знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* диагностика. Выявление уровня сохранности материала, изученного на втором году обучения.

### Раздел 1 «Партерная гимнастика»

#### 1.1. Упражнения на укрепление мышц ног с использованием мяча.

*Теория:* правила исполнения движений с мячом

*Практика:* наступать одной ногой на мяч, вторая поднимается на полупальцы; катать мяч в наклоне по «восьмёрке» по полу двумя руками; «складка» стоя, пальцы ног на мяче или пятки на мяче, перекаты с пятки на носки; зажав мяч между ног, встать на полупальцы, на полупальцах и в plie; стоя по 2 позиции, наклониться вперёд-вниз и катить мяч вперёд и назад максимально далеко; сидя на полу, ноги вытянуть, катить мяч по ногам до пальцев и дальше; лёжа на спине (ноги вытянуть) и зажав мяч между ног, поднимать ноги до «свечки» или до «улитки». Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.

#### 1.2. Тема «Упражнения на развитие выворотности и натянутости стопы»

*Теория:* понятие «вытянутая и развернутая стопа», правила исполнения движений на развитие выворотности.

*Практика:* закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на втором году обучения. Упражнения: «Вытягивание стопы ног по I, II и III позициям волной прямой и обратной», «Броски ног в сторону на 45 градусов»; «Вскакивание на пальцы»; вскакивание на полупальцы и в plie. Упражнения «Домик», «Паучок», «Шлагбаум» на одной ноге

### **1.3. Тема «Упражнения с мячом для укрепления мышц спины и пресса»**

*Теория:* понятие «прямая спина, подтянутый живот», правила выполнения упражнений с мячом на укрепление мышц спины и пресса.

*Практика:* Комплекс упражнений с мячом. Упражнения: «Берёзка с раскрытием ног в шпагат, мяч в руках за головой; «Берёзка» с раскрытием ног в положение «лягушка». Уголок, лодочка с мячом в руках или ногах. Из положения лёжа сесть, мяч переложить из рук в ноги и обратно.

Упражнения в паре: лёжа на животе, поднять туловища и передать мяч через верх партнёру назад и обратно; лёжа на спине и, соединив стопы вместе, поднимать корпус и передавать мяч друг другу

### **1.4. Тема «Основы акробатики»**

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила выполнения движений.

*Практика:* закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на втором году обучения. Упражнения: мост из положения лёжа на спине, из положения стоя с раскачкой руки-ноги; выход с моста в положение стоя. Мост на одну руку. (В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед). Мост на одной ноге.

Стойка «Берёзка» из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, выполнить стойку на лопатках.

Подготовка к стойке на руках (махи ногами, ладони на полу). Стойка, ноги вместе в «домике»; стойка ноги раскрыть на шпагат; стойка на руках, ноги вместе и одна нога согнута в колене.

- различные соединения акробатических упражнений;

- выходы из упражнений, техника падения

## **Раздел 2 «Основы классического танца»**

### **2.1. Тема «Основные позиции ног и рук в классическом танце. Правильная осанка, положение головы и корпуса у станка»**

*Теория:* понятие «классический танец», правила исполнения движений в классическом танце, понятие «прямая спина».

*Практика:* изучение основных позиций рук и ног в классическом танце: подготовительное, первая, вторая, третья позиции; позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая. Положение корпуса лицом к станку. Изучение поворотов и наклонов головы лицом к станку и на середине. Préparation для руки (поднимание руки из подготовительного положения в I позицию и открывание во II позицию, опускание в подготовительное положение) стоя боком к станку, держась одной рукой за станок. Relevé по 1, 2 и 5 позициям с вытянутых ног и с demiplié, Pas de bourrée suivi без продвижения, лицом к станку, На середине: изучение точек класса, диагоналей класса. Положение корпуса ÉPAULEMENT croisé et effacé, en face. Port de bras первое и второе. Бег Pas de bourrée suivi/

## **2.2. Тема «Упражнения у станка и на середине»**

*Теория:* правила выполнения Plie; особенности demi и grand; правила исполнения движений с прямой спиной.

*Практика:* Plie; demi и grand изучение и закрепление движений лицом к станку за 2 руки и за одну, боком, Battement tendu simple вперёд, в сторону, назад лицом к станку за две руки, за одну руку. Изучение положение ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Прыжки: трамплинные прыжки по I, II позициям; Temps levé sauté по 1, 2 и 5 позициям, échappé,

## **2.3. Тема «Вращения в классическом танце»**

*Теория:* Правила вращений.

*Практика:* положение рук во время вращений. Выполнение вращений по 6 позиции в plié и на полупальцах; с подъёмом одной ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Руки на поясе, «в крест». Вращения по диагонали. Повороты на месте по точкам класса.

## **Раздел 3 «Современный танец»**

### **Тема: «Упражнения в партере»**

*Теория:* История возникновения современного танца. Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* 1. Проработка на полу положений ног – flex, point. 2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. 3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джазтанца. 4. Изолированная работа мышц в положении лежа. 5. Изолированная работа мышц в положении сидя.

### **Тема: «Упражнения на середине зала»**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.



*Практика:* 1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. 2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. 3. Изолированная работа головы, плеч, рук, бёдер в положении стоя.

## **Раздел 4 Актёрское мастерство**

### **4.1. Тема: «Упражнения для передачи внутреннего состояния»**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Упражнения «ссора», «примирение», «ура!» 2. Игра в ассоциации: называется какой-нибудь предмет, к нему придумываются прилагательные или наоборот.

### **1.2. Тема: «Упражнения работы над позами и жестами»**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д. 2. Работа над выразительностью позы «цветы», «животные», и т.д.

### **4.3. Тема: «Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем»**

*Теория:* Техника исполнения упражнений.

*Практика:* 1. Передать внутреннее состояние партнеру и зрителю (улыбку, воздушный поцелуй и т.д.) 2. Упражнения во взаимодействии с партнером: «дай откусить», «записочка на уроке» и т.д. 3. Учащийся задает пластический вопрос своему партнеру, партнер должен понять, о чем идет речь и дать ответ также в пластической форме

## **Раздел 5. «Танцевальные этюды на заданную музыку».**

### **5.1. Тема «Импровизация под музыку».**

*Теория:* понятие «жест» и его значение в танце.

*Практика:* демонстрация различных жестов. Понятие «поза».

### **5.2. Тема: «Единство музыкального материала и актерской игры»**

*Теория:* Беседа на тему.

*Практика:* Прослушивается музыкальный отрывок, придумывается сначала словесный, а позже пластический рассказ, история.

*Практика:* отработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, просящие; жесты выражающие эмоциональные состояния (радость, сердитость, деловитость, печаль, раздумье, стеснение). Исполнение пластических этюдов с воображаемыми предметами (прогулка по лесу, ловля комара, надувание шарика, игра с мячом, поиск потерянной вещи, поедание лимона). Сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.).

Выполнение творческих заданий по инсценировке к музыкальной драматизации. Исполнение этюдов-импровизаций на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.).

### **Итоговое занятие**

*Практика:* отчётный концерт.

## **4-й год обучения**

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- продолжить знакомить с хореографическим творчеством;
- обучить новым упражнениям для развития танцевальных возможностей;
- обучить детей элементарным ритмическим упражнениям;
- обучить умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- сформировать практические умения и навыки.

#### **Развивающие:**

- продолжить развивать начальные физические данные;
- развивать художественное воображение;
- развивать ассоциативную память, умение ориентироваться в пространстве;
- сформировать определенную эстетическую и танцевальную культуру.

#### **Воспитательные:**

способствовать формированию нравственной культуры;

-развитие индивидуальных особенностей и способностей учащихся в зависимости от их природных данных.

-развить мышечную память; элементарные навыки координации движений;

-развить осанку, гибкость, натяжение ног, выворотность стопы, подъем стопы, танцевальный шаг, музыкальность.

### Учебный план 4-го года обучения

	Тема	Кол- во часов	Кол-во часов		Формы ат- тестации/ Контроля
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>			Диагности- ка. Опрос
<b>1</b>	<b>Партерная гимнастика»</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	Практиче- ские заня- тия.
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с кубиками	8	2	6	
1.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с мячом	8	2	6	
1.3	Упражнения со скакалкой	10	2	8	
1.4	Акробатика	16	2	14	
<b>2</b>	<b>Основы классического танца»</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	Практиче- ские заня- тия.
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	30	2	28	
2.2	Упражнения на середине зала	12	2	10	
2.3	Прыжки «Аллегро (allegro)	20	2	18	
2.4	Вращения в классическом танце	16	2	14	
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	Практиче- ские заня-

					тия.
<b>3.1</b>	Направления в современной хореографии. Хореографы и их техники	24	4	20	
<b>3.2</b>	Кроссы	26	2	24	
<b>3.3</b>	Упражнения у станка	16	2	14	
<b>4.</b>	<b>Актёрский тренинг</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	Практические занятия. творческое задание
<b>5</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>			

## Раздел 1 «Партерная гимнастика»

### Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног с использованием с кубиков»

*Теория:* правила исполнения упражнений с кубиками

*Практика:* Упражнения с кубиками стоя: одной ногой на кубике; зажав кубик между бедром и задней частью голени. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине

### Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышц спины и живота с кубиками»

*Теория:* правила исполнения упражнений с кубиками

*Практика:* комплекс упражнений лёжа на животе с кубиком в руках или в ногах; комплекс упражнений лёжа на спине с кубиком в руках или в ногах

### Тема 1.3. «Прыжки со скакалкой».

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

### *Практика:*

- прыжки на двух ногах (с прямыми ногами, с поджатыми; скакалка вперёд и назад; руки скрещены; сидя на корточках)
- прыжки со сменой ног по позициям;
- прыжки на одной ноге.

## **Тема 1.4. «Акробатика»**

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на третьем году обучения. Выполнение упражнений: шпагаты (Поперечный; продольный: левосторонний и правосторонний; провисной (продольным и поперечным); вертикальный поперечный или продольный шпагат стоя на одной ноге. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места), Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега). Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки). Подготовка к колесу. Колесо.

## **Раздел 2 «Основы классического танца»**

### **Тема 2.1. «Упражнения по классическому танцу у станка».**

*Теория:* правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:* выполнение комбинаций Plie по 1, 2, 4 и 5 позициям; Battement tendu за одну руку; изучение Battement tendu jete и Grand battement tendu jete лицом к станку и за одну руку по всем направлениям; passé par terre Passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию), лицом к станку понятие направлений en dehors et endedans, Demi rond de jambe par terre en dehors et endedans; изучение Rond de jambe par terre (en dehors, endedans); положение ноги на Sur le cou-de-pied (условное, обхватное, сзади); Battements soutenus

### **Тема 2.2. «Упражнения на середине зала».**

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* 1 и 2 Port de bras; выполнение комбинаций Demi-plié по I, II позициям, Battement tendu в сторону, вперед и назад из I позиции. Арабески – 1 и 2.

### **Тема 2.3. «Прыжки Аллегро (allegro)».**

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Soute по всем позициям со сменой положения корпуса на EPAULEMENT croisee и effacee, и an face, в повороте по точкам; Pasechappe по 2, 4, 5 позициям и в повороте по точкам; изучение Pas assemble, Sissonne simple, Sissonne ferme по всем направлениям, Pas glissade по всем направлениям

## **Тема 2.4. «Вращения в классическом танце»**

*Теория:* правила исполнения вращений.

*Практика:* Préparation для вращений; отличие en dehors, en dedans; проучивание вращений у станка из 5, 4 и 2 позициям, на середине зала. Пируэт в позах (e fassé, croisee).

## **Раздел 3. «Основы современного танца»**

### **Тема 3.1. «Направления в современной хореографии. Хореографы и их техники».**

*Теория:* основные техники и приёмы современной хореографии

*Практика:* Контактная импровизация. Техника низкого полета. Падения. Проучивание шага flatstep в чистом виде; Flatstep wrlié; Шаги с координацией трех, четырех и более центров. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов. Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

### **Тема 3.2. «Кроссы»**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Шене по диагонал. Па шассе как подготовка к большим прыжкам. Прыжок манкиз. Grand batman jete по всем направлениям. Tempssauté. Tempssauté поточкам. Tempssauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации. Вращения по кругу

### **Тема 3.3: «Упражнения у станка»**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* Demiplies по второй, четвертой, шестой позициям. Grandplies по второй, четвертой, шестой позициям. Batmantendus вперед, в сторону, назад. Batmantendus с разворотом на 180 градусов. Batmantendusjete по всем направлениям. Batmantendusjete в комбинациях с plie, с releve. Grandbatmanjete по всем направлениям через developpes.

#### **Раздел 4 «Актёрский тренинг».**

*Теория:* Техника исполнения движений.

*Практика:* Гимнастика для лица (поднимание и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произнося различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д.); Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый, и т.д. Передача внутреннего состояния через образ (прыжки, шаги, повороты в характере какого-нибудь животного, сказочного героя, неодушевленного предмета); позы в характере цвета (желтый, красный и т.д.). Танцевальные движения в образе. Этюды со сменой настроения и небольшим развитием действия. Игры по сказкам.

#### **Раздел 5 «Постановочно-репетиционная работа»**

*Теория:* правила исполнения танцевального номера

*Практика:* разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

#### **Итоговое занятие**

*Практика:* отчётный концерт.

### **5-й год обучения**

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

познакомить с новой терминологией классической хореографии, закрепить термины, изученные ранее; совершенствовать умения правильно принимать позиции ног, рук, положение корпуса при выполнении упражнений лицом к станку, держась двумя руками; научить последовательности исполнения экзерсиса классической

хореографии у станка и на середине зала;  
 познакомить с искусством профессионального балета, освоить  
 некоторые его элементы;  
 освоить упражнения классического держась за станок одной рукой;  
 выучить танцевальные этюды, композиции для постановочных  
 хореографических номеров;  
 участвовать в концертных и конкурсных мероприятиях.

#### **Развивающие**

развить танцевальные и физические способности: силу ног, натянутость стопы, выворотность стоп и тазобедренного сустава,  
 устойчивость позиций, мягкость и четкость исполнения хореографии;  
 продолжить развивать память, воображение, фантазию и творческие способности.

#### **Воспитательные**

воспитать ответственность, терпение, трудолюбие, умение помогать друг другу, уважение к танцевальному искусству.

### **Учебный план 5-го года обучения**

	Тема	Кол- во часов	Кол-во часов		Формы атте- стации/ Контроля
			Теор	практ	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Диагностика. Опрос
<b>1</b>	<b>Партерная гимнастика»</b>	<b>36</b>	8	<b>28</b>	Практические занятия.
1.1	Упражнения на укрепление мышц ног с резиной	8	2	6	
1.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с резиной	8	2	6	
1.3	Упражнения со скакалкой	4	2	2	
1.4	Акробатика	16	2	14	
<b>2</b>	<b>Основы классического танца»</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Практические



					занятия.
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	16	2	14	
2.2	Упражнения на середине зала	22	2	20	
2.3.	Прыжки (allegro)	10	2	8	
<b>3.</b>	<b>Джаз-модерн танец</b>	<b>106</b>	<b>12</b>	<b>94</b>	Практические занятия.
3.1.	<b>Технические особенности джаз модерн танца</b>	30	4	26	
3.2	Упражнения на середине зала.	26	2	24	
3.3	Упражнения у станка	20	2	18	
3.4	Кроссы	20	2	18	
3.5.	Прыжки (allegro)	10	2	8	
<b>4.</b>	<b>Актёрский тренинг</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Практические занятия. творческое задание
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>			

## Раздел 1 Партерная гимнастика»

### Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног с использованием с резиной».

*Теория:* правила исполнения упражнений с резиной

*Практика:* упражнения для укрепления мышц стопы. Отведение и приведение ноги в выворотном положении с резиной на ногах впереди и с резиной за спиной. Махи ногой лежа на боку назад, в сторону и вперёд. Отведение ноги в сторону стоя (можно с опорой), выпады вперёд, выпады в сторону. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине

## **Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышцоспины и живота с резиной»**

*Теория:* правила исполнения упражнений с резиной

*Практика:* Планка (резина на ногах – ногу отвести в сторону и привести); боковая планка. Велосипед с косыми скручиваниями. Комплекс упражнений лёжа на животе, на спине с резиной

## **Тема 1.3. «Прыжки со скакалкой».**

*Теория:* правила исполнения движений; правила техники безопасности.

*Практика:*

- па шоссе и вращение скакалки по «восьмёрке»
- прыжок *jeté* со скакалкой;
- прыжок на двух ногах с двойной прокруткой скакалки.

## **Тема 1.4. «Акробатика»**

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:* Шпагат - с провисом; с боковым перекатом на 360 градусов. Мост с близким расположением ног и рук; на предплечье; на полупальцах. Кувырки - из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове перекатом; из стойки на руках; кувырок назад на колени, на прямые ноги. Перекат в седе согнувшись, ноги врозь – «звездный». Стойки на голове полушпагатом. Перекидки - вперед на две ноги. Перевороты колесом - вправо, влево. Упоры - углом вне (ноги вместе, ноги врозь) - на локтях (с опорой животом и бедрами на локти)

## **Раздел 2 «Основы классического танца»**

### **Тема 2.1. «Упражнения по классическому танцу у станка».**

*Теория:* правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:* *Battement tendu double*, *Battement tendu jeté en demi plie*. Полуповороты и повороты в 5 позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *Plie. Releve lent*, *Battement tendu jeté piqué*, *Battement frappe*, *Battement double frappe*, *Petit battement*

## Тема 2.2. Упражнения на середине зала».

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Demi plié по I, II, III, V и IV позициям en face. Grand plié по I, II, III и V позициям en face. Battement tendu double (с опусканием пятки на II позиции). Battement frappe носком в пол в сторону, вперед, назад. Temps lié par terre впереди, назад. Temps lié par terre спиной вперед. en dehors, en dedans. Четвертные battements с приема fouette на 1/4 поворота на полной стопе en dehors, en dedans. (Во II полугодии с окончанием на полупальцах.) Tour lent en dehors, en dedans в больших позах. Tour lent en dehors и en dedans с переходом из одной позы в другую через passe. Tour lent la seconde по II и IV позициям en dehors, en dedans (1 поворот.). Пируэт en dehors с dégagé по прямой и диагонали (от 4 до 8 поворотов). Tour chainés по диагонали (от 4 до 8 поворотов).

## Тема 2.3. «Прыжки (allegro)»

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Petit changement de pied. (Музыкальный размер 2/4 (вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть и на одну восьмую).

Grand changement de pied. Petit pas en charré по I и IV позициям. (Музыкальный размер 2/4 (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт). Grand pas en charré по II и IV позициям. Sissonne ouverte en face с окончанием носком в пол и на 45° в сторону, вперед, назад (приемом pas de developpé). Музыкальный размер 4/4 (исполняется на каждый такт). Double assemble

## Раздел 3 «Джаз-модерн танец»

### Тема 3.1. «Технические особенности джаз модерн танца».

*Теория:* изучение основных принципов танца

*Практика:* Поза коллапса, Полиритмия, изоляция. (голова - наклоны, повороты, SUNDARI), торс, тазобедренная часть).

Позиции рук: А положение, Б положением, В положение, V позиция, положение кисти: Длинная, Кулак, FLEX (сокращенная кисть) и Point – вытянутый, JAZZ HEND (растопыренные пальцы) и Press – position.

Позиции ног: (1, 2, 3, 4, 5 параллельные, аут, ин).

Положение ноги PASSE и COUDEPIED в джаз-модерн танце

Понятие Drop, swing,

Упражнения для позвоночника. FLAT BACK , DEEP BODY BEND, Sidestretch, . CURVE, ARCH, ROLLDOWNROLLUP, CONTRACTION, RELEASE. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета. Упражнения на contraction и release в положении "сидя". Твист и спирали торса в положении "сидя". Движения изолированных центров.

### **Тема 3.2. «Упражнения на середине зала».**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Комбинации с использованием Drop, swing 1. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, т.е. сочетание движений на 2/4, 1/4 и 1/8 . для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. 2. Комбинация на бицетрию и трицентрию, т.е. соединение движения двух и трех центров в параллель или в оппозицию.

Адажио. 1. Комбинация для отработки устойчивости (апломба) и развитие шага с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realises одновременным подъемом "рабочей" ноги на 900 и выше. 2. Комбинация на отработку вращения в позах с использованием tourlenti других видов партерных туров, fouette, en tournant, pirouettes.

GRANDBATTEMENT И KICK. Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами: square (шаги в demi plie по квадрату), paschasse.

Упражнения стретч-характера ("растяжки"): 1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени. 2. Пульсирующие наклоны торса (*pulse*).

2. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук

### **Тема 3.3: «Упражнения у станка»**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* DEMI и GRAND PLIE: по параллельным позициям и перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. (во время исполнения demi и grand plie). Соединение с releve и выполнение plie releve (сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы).

BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. 1. Исполнение по параллельным позициям и с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот

2. Исполнение с сокращенной стопой (flex)

RONDE JAMBES A TERRE. 1. Исполнение варианта из урока народно-сценического танца. 2. Исполнение по параллельной позиции.

BATTEMENTFONDU, BATTEMENTFRAPPE. с сокращенной стопой  
BATTEMENTDEVELOPPE ,BATTEMENTRELEVELENT по параллельным позициям  
GRAND BATTEMENT с сокращенной стопой;

### **Тема 3.4. «Кроссы»**

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Triplet (триплет)-комбинация трех шагов на два счета.

Трехшаговый поворот по прямой. Шаги с мультипликацией. Комбинации с использованием *contraction* и *release* во время передвижения. Основные шаги афротанца. Шаги PRANCE . PASTORTILLE (передвижение стопы по полуприему «гармошка»), CATCHSTEP, PASDEBOUREE, STEPBALLCHANGE – (steppasdeburee). PAS CHASSE. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге)

### **Тема 3.5. «Allegro»**

*Теория:* Техника исполнения прыжков. Основное деление прыжков на Jump (прыжок с двух ног на две), Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением), Hop (с одной ноги на ту же ногу)

*Практика:* комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию. 3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц. 4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена.

## **Раздел 4 «Актёрский тренинг».**

*Теория:* Техника исполнения движений и упражнений.

*Практика:* «Обыграть предмет» - Стол - это.... Предмет по кругу. Передать друг другу книгу так, как будто это... Взять со стола карандаш так, как будто это...

Движение в разных скоростях. (Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро (паника, хаос).

Усложненное «зеркало» - изображение в камеру в телефоне (телевизоре, в компьютере через интернет)

## **Раздел 5 «Постановочно-репетиционная работа»**

*Теория:* правила исполнения танцевального номера.

*Практика:* разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

### **Итоговое занятие**

*Практика:* отчётный концерт.

## **6-го год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

закрепить и разучить новую терминологию, движения и усложненные комбинации классического танца с увеличением темпа исполнения;

научить передавать характер танца посредством танцевальных движений.

#### **Развивающие**

развивать самостоятельность, чувство партнерства, лидерские качества, выносливость, дальнейшее развитие физических и танцевальных данных, эмоциональность и технику исполнения.

#### **Воспитательные**

воспитывать силу воли, целеустремленность, чувства долга, любовь к Родине, родной земле.

### **Учебный план 6-го года обучения**

	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			Теор	практ	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>1</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>4</b>	2	<b>2</b>	Практические занятия.
<b>2</b>	<b>Партерная гимнастика»</b>	<b>32</b>	6	<b>26</b>	Практические занятия.
2.1	Упражнения на укрепление мышц ног	8	2	6	

2.2	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	8	2	6	
2.4	Акробатика	16	2	14	
<b>3</b>	<b>Основы классического танца»</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	Практические занятия.
2.1.	Упражнения по классическому танцу у станка	16	2	14	
2.2	Упражнения на середине зала	24	2	22	
2.3.	Прыжки (allegro)	10	2	8	
<b>3.</b>	<b>Джаз-модерн танец</b>	<b>114</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	Практические занятия.
3.1.	<b>Технические особенности джаз модерн танца</b>	30	4	26	
3.2	Упражнения на середине зала.	28	2	26	
3.3	Упражнения у станка	22	2	20	
3.4	Кроссы	22	2	20	
3.5.	Прыжки (allegro)	12	2	10	
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Практические занятия.
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>			

## Раздел 1. «Дыхательная гимнастика»

*Теория:* Понятие дыхательная гимнастика Общие принципы

*Практика:* Брюшное дыхание, верхнее и среднее. Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Упражнение «Погончики», «Насос», «Обними плечи». СИСТЕМА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

## **Раздел 2«Партерная гимнастика»**

### **Тема 1.1. «Упражнения на укрепление мышц ног»**

*Теория:* правила исполнения упражнений

*Практика:* упражнения для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для мышц ног сидя на полу, лёжа на животе, на спине по методике С.М.Бубновского

### **Тема 1.2. «Упражнения для укрепления мышцспины и живота»**

*Теория:* правила исполнения упражнений

*Практика:* Комплекс упражнений для мышц живота и спины по методике С.М.Бубновского лёжа на коврике, с использованием резины.

### **Тема 1.3. «Акробатика»**

*Теория:* техника безопасности на уроках, правила исполнения движений.

*Практика:*Равновесие шпагатом с захватом(затяжкой) одной или двумя руками - за колено - за голень; кольцом - шпагатом с наклоном вперед. Перекидка назад в шпагат. Мосты - С захватом руками за голень (мост складка);на подъёме; кольцом - фигурный мост - опускание в мост на одной ноге из положения равновесия вперед. Упоры - высокий угол, ноги приближены к груди. Горизонтальный упор на один локоть,ноги в шпагате. Перекаты - Перекаты через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь; в стойку на голове; в стойку на руках. Кувырки - длинный кувырок - из стойки на руках - назад из упора присев в положение полушпагат;назад из упора присев, в положение на 1 или 2 колена в прямой шпагат. Стойки - на предплечьях кольцом.Стойки - На руках с прогибанием, шпагатом - на руках полушпагатом, шпагатом. Перевороты колесом - через одну руку колесо вправо, влево через стойку на предплечьях.

## **Раздел 3. «Основы классического танца»**

### **Тема 2.1. «Упражнения по классическому танцу у станка».**

*Теория:* правила исполнения упражнений у станка.

*Практика:*III форма portdebras с растяжкой вперед и назад, с переходом с одной ногина другую (pas degage). Battement soutenuна 45° en faceивпозах (II и IV arabesque. Battement frappe на полупальцах en faceивпозах.Battement double frappe на по-



лупальцах в demi plie en face и в позах. Battement fondu на полупальцах и в позах. Battement developpe passe en face и из позы в позу (во II полугодии — на полупальцах). Grand battement jeté en face и в большие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II и IV arabesque.

## **Тема 2.2. Упражнения на середине зала».**

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Pastombe на месте, с продвижением и pas coupe (вводятся в упражнения: battement fondu, battement frappe, petit battements sur le cou-de-pied). III форма port de bras с растяжкой и переходом с одной ноги на другую (pas de gage). V и VI формы port de bras Battement tendu en tournant en dehors, en dedans по 1/8 поворота (во II полугодии — по 1/4 поворота). Battement tendu jeté en tournant en dehors en dedans по 1/8 поворота (во II полугодии — по 1/4 поворота). Battement tendu jeté balancé en face в позах. Rond de jambe par terre en tournant en dehors en dedans по 1/8 поворота (изучается во II полугодии). Battement fondu en face и в позах на 45° на полупальцах.

## **Тема 2.3. «Прыжки (allegro)»**

*Теория:* правила исполнения упражнений на середине зала.

*Практика:* Pas glissade en face во всех направлениях и в маленькие позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble en face вперед и назад, во II полугодии — в малые позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble с продвижением en face во всех направлениях. Pas jeté en face и в ерауlement вперед и назад, в малые позы, на месте и с продвижением. Pas echarpe на II и IV позиции с окончанием на одну ногу (другая — в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en face и ерауlement. Temps leve en face и ерауlement. Pas coupe. Pas ballonné в сторону без продвижения. Pas chasse назад и в сторону. Sissonne ouverte на 45° en face и в позы (исполняется приемом par developpe).

## **Раздел 4. «Джаз-модерн танец»**

### **Тема 3.1. «Технические особенности джаз модерн танца».**

*Теория:* изучение основных принципов танца

*Практика:* Мультипликация, Политемп, полицентрия, BODYROLL, Twist топса, DEEP CONTRACTION, HIGH RELEASE, TILT, HINGE.

## Тема 3.2. Упражнения на середине зала.

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Комбинация на "управление", т.е. движение одного центра через импульс активизирует движение другого центра. Комбинация на изоляцию в партере. Комбинация на изоляцию во время передвижения. Комбинация на координацию: движения одного изолированного центра в сочетании с движением рук или ног. Упражнения на смену уровней.

Адажио. Комбинация на отработку пространственного расположения с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении "стоя" и "сидя".

GRANDBATTEMENT И KICK. Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами: *pasdebourree*, *stepballchange*, с вращениями.

Упражнения стретч-характера ("растяжки"): *Forvardlungesidelunge*. Упражнения стретч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка". Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

## Тема 3.3: «Упражнения у станка»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца у станка.

*Практика:* DEMI и GRAND PLIE: Изменение динамики исполнения (медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4). BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. Соединения: а) с *demiplier* б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска г) с подъемом опорной пятки во время закрытия д) с полуповоротами и поворотами приемом *fouette* ROND DE JAMBE PAR TERRE.3. Соединения: а) с *demiplier*. б) с подъемом на 45 и 90 градусов и) с сокращенной стопой (*flex*)

BATTEMENTFONDU, BATTEMENTFRAPPE. вариант из урока народно-сценического танца; по параллельным позициям VII. BATTEMENT DEVELOPPE, BATTEMENT RELEVÉ LENT с сокращенной стопой;

3. GRAND BATTEMENT с подъемом опорной пятки во время броска; по параллельным позициям

## Тема 3.4. «Кроссы»

*Теория:* Техника исполнения движений Джаз-танца.

*Практика:* Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой, по диагонали. Flatstep в сочетании с работой плеч, SQUARE; шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧАЧАЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.

### Тема 3.5. «Allegro»

*Теория:* Техника исполнения прыжков. Основное деление прыжков на Jump (прыжок с двух ног на две), Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением), Hop (с одной ноги на ту же ногу)

*Практика:* комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию. 3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц. 4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена. 5. Выполнить *contraction* в центр торса во время прыжка. 6. При взлете выполнить *arch* торса. 7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка"). 8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка"). 9. Согнуть колени и прижать их к груди.

### Раздел 5 Постановочно-репетиционная работа

*Теория:* правила исполнения танцевального номера.

*Практика:* разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.

### Итоговое занятие

*Практика:* отчетный концерт.

## 1.4. Планируемые результаты:

### 1 год обучения:

#### Предметные

- будут знать правила при выполнении упражнений
- сформируется понятие правильная осанка;
- будут знать основные элементы партерной гимнастики.
- научить правильно выполнять упражнения на развитие гибкости, пластичности и др.;

#### Метапредметные

- развивать внимание, воображение, образное и пространственное мышление и фантазию;
- развивать творческие способности, художественный и эстетический вкус;

-Развить силу и эластичность всех комплексов мышц; развивать гибкость тела, выворотность тазобедренного сустава;

#### **Личностные**

-воспитать дисциплинированность, организованность, стремление к правильному выполнению задания.

-воспитывать аккуратность, трудолюбие, усидчивость;

-формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду.

### **2 год обучения**

#### **Предметные:**

- познакомятся с хореографическим творчеством;

- будут знать новые упражнения для развития танцевальных возможностей;

-будут знать элементарные ритмические упражнения;

- будут уметь чувствовать музыкальный ритм и стиль;

- сформируются практические умения и навыки.

#### **Метапредметные**

- будут развивать начальные физические данные;

- будет развито художественное воображение;

- будет развита ассоциативная память, умение ориентироваться в пространстве;

- сформируются определенная эстетическая и танцевальная культура.

#### **Личностны**

сформируется нравственная культура;

-будут развиты индивидуальные особенности и способности учащихся в зависимости от их природных данных.

-будет развита мышечная память; элементарные навыки координации движений;

-будет развита осанка, гибкость, натяжение ног, выворотность стопы, подъем стопы, танцевальный шаг, музыкальность.

### **3 год обучения**

#### **Предметные**

- будет закреплён пройденный материал второго года обучения;

- будут разучены движения партерной гимнастики с элементами акробатики;

- познакомятся с акробатическими терминами, новыми терминами классической хореографии;
- познакомятся и научатся исполнять основные элементы классической хореографии у станка и на середине зала (позиции рук, ног, головы, корпуса);
- сформируется умение отличать музыкальный материал по темпу исполнения, динамическим оттенкам, характеру.

#### **Метапредметные**

- будут развиты гибкость корпуса, сила прыжка, пластичность тела, эластичность мышц, выносливость, выворотность, танцевальный шаг;
- укрепятся мышцы спины, ног, пресса.

#### **Личностные**

- сформируются важнейшие нравственно-этические представления об общечеловеческих ценностях;
- сформируется чувство коллективизма, трудолюбие, целеустремленность.

### **4 год обучения:**

#### **Предметные**

будут знать новые термины, выполнять новые и ранее изученные элементы классической и народной хореографии, комплекс упражнений классической и народной хореографии у станка и на середине зала;

научатся выполнять прыжки из I, II, V позиции ног, делать перегибы корпуса у станка и на середине зала; освоят технику вращений на середине зала, научатся держать точку во время исполнения вращений

#### **Метапредметные**

будут развиты физические способности: выносливость, сила, воля к достижению цели, координация; разовьются хореографические способности: танцевальный шаг, выворотность ног, гибкость тела, пластичность; научатся творчески мыслить, фантазировать, воображать, придумывать

## **Личностные**

приобретут самостоятельность, научатся работать в коллективе, стану более трудолюбивыми, ответственными

## **5-й год обучения**

### **Предметные**

освоят новую терминологию классической и народной хореографии, будут хорошо владеть терминологией, изученной ранее;

совершенствовать умения правильно принимать позиции ног, рук, положение корпуса при выполнении упражнений лицом к станку, держась двумя руками;

будут знать и исполнять последовательно экзерсис классической хореографии у станка и на середине зала;

освоят и будут исполнять некоторые элементы профессионального балета;

научатся выполнять упражнения классического и народно—сценического танца, держась за станок одной рукой;

будут исполнять танцевальные этюды, композиции в постановочных хореографических номерах, участвовать в концертных и конкурсных мероприятиях.

### **Метапредметные**

разовьются танцевальные и физические способности:

выносливость, сила ног, натянутасть стопы, выворотность стоп и тазобедренного сустава, устойчивость позиций, мягкость и четкость исполнения хореографии;

будут развиты память (в т.ч. мышечная), воображение, фантазия, творческие способности;

### **Личностные**

станут более ответственно относиться к себе, занятиям,

проявлять терпение по отношению к членам коллектива,  
приобретут умение помогать друг другу, научатся трудиться,  
уважать свой и чужой труд

### **6-й год обучения**

**Предметные** будут закреплены и разучены новая терминология, движения и усложненные комбинации классического танца с увеличением темпа исполнения;

научатся передавать характер танца посредством танцевальных движений

### **Метапредметные**

) станут более самостоятельными, приобретут чувство партнерства, разовьются лидерские качества, выносливость, физические и танцевальные данные,

эмоциональность и техника исполнения

### **Личностные**

воспитают силу воли, целеустремленность, чувство долга, любовь к Родине, родной земле

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график (приложение 3)**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 144 ч, 2-й год – 216 ч., 3-216 ч, 4-й -216 ч, 5-й – 216 ч, 6-й -216 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое оснащение:*

- помещение,
- мебель (столы, стулья, выставочные шкафы), соответствующие санитарно-гигиеническим нормам;
- ноутбук;
- звуковые колонки;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов;

### **Методическое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеются необходимые:

- методические указания при выполнении практических заданий;
  - методики итоговой аттестации воспитанников;
- информационные образовательные ресурсы (ЭИОР);  
цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

**Кадровое обеспечение.** Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование и иметь знания в области хореографии.

## 2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

***Педагогическое наблюдение:***

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

***Педагогический анализ:***

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;



оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, конкурс),

– практическое и творческие задание, викторина опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

*Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:*

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

*В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются:* готовое изделие, выставка, конкурс.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

*начальный контроль* – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (из учебных планов);

*текущий контроль успеваемости учащихся* проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (из учебных планов);

*промежуточная аттестация* – проверяется уровень усвоения программы за первый год обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика, выставка. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение 2);

*итоговый контроль* проводится по окончании каждого года обучения по программе. Форма итогового контроля (итоговый концерт)

## **2.4. Оценочные материалы (приложение 1)**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

## 2.5. Методические материалы

При изучении программы «Творческая мастерская» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

## 2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Базарова Н.П. . Мэй В.П. Азбука классического танца.- М., 1964
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1934 6. Костровицкая В.С. Сто уроков классического танца. - Л., 1981
3. В. Ю. Никитин. Модерн- джаз танец. Методика преподавания. – Москва, 2002.
- Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г 12. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г. 13. Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983
4. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г. 16. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г

Для обучающихся:

- Базарова Н.П. . Мэй В.П. Азбука классического танца.- М., 1964
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1934 6. Костровицкая В.С. Сто уроков классического танца. - Л., 1981
3. В. Ю. Никитин. Модерн- джаз танец. Методика преподавания. – Москва, 2002.
- Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г 12. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г. 13. Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983
4. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г. 16. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г

Интернет-ресурсы

1. <http://elducation.ru/>. Маркетплейс позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.
2. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.
3. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.
4. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.
5. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
6. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
7. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
8. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование».
9. <http://stranamasterov.ru>. Сайт «Страна мастеров» (для любителей ДПТ).
10. <http://dekuraj.ru>. Сайт Ассоциации творческих педагогов России.

Приложение 1

### **Оценочные материалы**

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, практических и творческих заданий, выполнения, бесед с родителями. Результаты диагностики заносятся в таблицу.

### **Таблица результатов диагностического обследования**

	ФИО	Теоретические знания										Практические умения и навыки																				Творческие способности	Коммуникативные навыки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ			

<b>ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана			
2. Владение специальной терминологией			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b> Практические умения и навыки, предусмотренные			
<b>ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b>			

Приложение 2

**Методическое приложение**  
**План-конспект открытого занятия по хореографии**  
**«Рисунок танца»**

**Цели занятия:** Всестороннее развитие ребенка и воспитание чувство гармонии танца.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала воспитанников.

**Развивающие:**

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие выносливости и постановки дыхания.

Воспитательные:

- умение вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей.

**Педагог:** - Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас. Вижу, что у вас хорошее настроение, надеюсь, оно останется таким же на протяжении всего занятия. А тема нашего занятия сегодня «Рисунок танца».

Вы наверно удивились, и можете сказать, что у нас занятие по хореографии, и вы учитесь здесь танцевать, а не рисовать!

И вы совершенно правы. Но я хочу вам рассказать и показать, что танец тоже можно нарисовать. А вы мне в этом поможете.

Согласны?

**Дети:** Да!

**Пед:** - Вот и хорошо. Мы начинаем наше занятие.

Есть в музыке и танце

Движение ритм и тон.

А мы начнем занятие

И сделаем - поклон.

*( Проводится разминка )*

**Педагог:** - Молодцы. Вы отлично справились с разминкой. Продолжаем!

*( дети садятся на коврики )*

Уверена, что вы все любите рисовать. Тогда, я могу сказать, здравствуй, юный художник! Да, именно художник, потому что всякий, кто умеет придумывать и фантазировать, кто в своем воображении создает целый мир, может так себя называть. И в этом тебя поддержат фломастеры, краски, карандаши. Если ты научишься правильно ими пользоваться, они помогут тебе нарисовать много интересного и удивительного. Ведь карандаши – это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса. Но так уж устроен наш мир, что даже волшебству надо учиться.

Представим, что наши ножки – карандаши!

**Упражнение «Волшебные палочки»**

И.п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Проделать нужное число раз.

**Педагог:** - Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их.

### **Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»**

И.п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

**Педагог:** - Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче.

### **Упражнение «Молодые и старые карандаши»**

И.п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении нужное время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить нужное число раз. Вернуться в исходное положение.

**Педагог:** - И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка.

### **Упражнение «Коробка с карандашами»**

И.п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

**Педагог:** - Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать.

### **Упражнение «Кошечка»**

И.п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

**Педагог:** - Но как всякий художник, он мечтал оставить после себя рисунки.

Вот и мы с вами давайте попробуем нарисовать наш танец. Представьте, какие фигуры можно нарисовать в танце?

*(Дети отвечают, а педагог на мольберте рисует: круг, змейку, диагональ, квадрат, спираль. Затем под музыку, все вместе исполняют эти фигуры).*

**Педагог:** - Все эти перестроения, различные фигуры, переходы и являются рисунком танца. Я думаю, что наш карандаш остался доволен нашей работой.

А сейчас вы исполните танец «Русский – хороводный» танец, где и используются некоторые рисунки.

- Над горами, над лугами

Радуга встает.

Мы под радугой с друзьями

Встанем в хоровод.

*(исполняется танец).*

**Пед:** - Какой чудесный получился хоровод! Вы справились с заданием на отлично.

Есть в музыке и танце

Движение ритм и тон.

А мы закончили занятие

И сделаем - поклон.

## Приложение 3

### Календарный учебный график

#### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во часов	Тема занятия		Место проведения	Формы контроля
1	сентяб	11,	Суббота 9.20-10.30	Тематиче-	2	Вводное занятие.	Сбор персональных данных, медицинских справок о состоянии здоровья ре-	Малый зал	Беседы



	рь		Воскресенье 8.50-10.00	ское заня- тие			бёнка. Начальная диагностика ЗУН учащихся.		
				Тема- тиче- ское, прак- тиче- ское заня- тие.	34	Игрогимнастика			Практиче- ские занятия
2-5	Се ня брь	12, 18, 19, 25,	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		8	Общеразвивающие упражнения	Положение рук «Крестик», «Ёлочка», «Птичка», «Рельсы» «Крестик», «Ёлочка», «Птичка», «Рельсы»; вытя- гивать колено – понятие «Улыбка»; тянуть спину «включить кнопочку»; тянуть шею – «шея жирафа».	Малый зал	
6-9	Се ня брь , Ок тяб рь	26, 2, 3,9	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		8	Упражнения для укреп- ления мышц стопы	«Мишка», «Когти дракона», «лягушачьи лапки», «Трактор», комплекс упражнений с карандашами, тканью, теннисным мячи- ком, со скалкой.	Малый зал	
10- 15	Ок тяб рь,	10,16,17, 23, 24, 30	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		12	Упражнения для укреп- ления мышц спины и жи- вота	«Стриж» с руками за головой и с раскры- тыми руками, «Ласточка» лёжа на животе, «Свечка» ноги вместе и ноги раскрыты, «Велосипед». Комплекс упражнений на проработку мышц пресса и мышц спины.	Малый зал	
1.4	но ябрь	31,6,7	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье		6	Строевые	1. Построение в шеренгу по команде. 2. Построение в круг и передвижения по	Малый зал	

			8.50-10.00				кругу в различных направлениях. 3. Построение врассыпную, бег врассыпную.		
<b>I.</b>				Тематическое, практическое занятие.	<b>24</b>	<b>Игропластика</b>			Практические занятия
	Ноябрь, декабрь	13, 14, 20, 21, 27, 28, 4	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00		14	Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости спины и живота	упражнение «кобра» (на двух руках, одна рука поднята); «рыбка», «Коробочка» до головы, «Корзинка» - «Цветок», «Корзинка»- «Кораблик»; «Корзинка» за одну ногу (противоположной рукой); подготовка к мосту стоя на коленях. Комплекс упражнений на развитие мышечной силы. Упражнения для отдыха – «Поза ребёнка».	Малый зал	
	декабрь	5, 11, 12, 18, 19,	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00		10	Упражнения для развития эластичности мышц ног	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Складка» сидя к прямым ногам с сокращёнными стопами и с натянутыми (ноги вместе), руки достают до пальцев; складка на раскрытые ноги, стопы сокращённые и натянутые; Складка стоя по 6 позиции; «пистолет»; «Бабочка»; «Флажок», сидя на полу одной ногой и двумя сразу; выпады на полушпагат, руки на колене. хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);</li> </ul>	Малый зал	
<b>II.</b>				Тематическое, практическое	<b>20</b>	<b>Игроритмика</b>			Практические занятия

				ское заня- тие.					
	Де каб рь, ян- вар ь	25,26, 8,9, 15	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		10	Упражнения для согласо- вания движений с музы- кой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба сидя на стуле;</li> <li>• акцентрированная ходьба;</li> <li>• акцентрированная ходьба с одно- временным махом согнутыми руками;</li> <li>• увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;</li> <li>• поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.</li> <li>• ходьба в полуприседе;</li> <li>• хлопки руками под музыку;</li> </ul>	Малый зал	
	Ян вар ь,	16, 22,23,29, 30,	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		10	Упражнения на развитие чувства  Ритма	разучивание ритмических танцев « Ты смотри, не шали», «Привет. Пока», «Доб- рый жук», «Козлики», «В ритме польки», «Русский хоровод». Упражнения с лопат- ками. Выполнение творческихзаданий «Повторюшка», «передай хлопок».	Малый зал	
<b>III.</b>				Тема- тиче- ское, прак- тиче- ское заня- тие.	<b>38</b>	<b>Игротанцы (танцеваль- ная азбука)</b>			
4.1	Фе вра ль, ма рт	5, 6, 12,13,19, 20, 26, 27, 5	Суббота 9.20- 10.30 Воскресенье 8.50-10.00		18	Упражнения по кругу	исполнение упражнений в кругу: танце- вальные шаги на всей  столе; упражнение «швабра»; на полу- пальцах, на пятках; бег на полупальцах,	Малый зал	

							руки на поясе; шаги с подниманием согнутых в коленях ног вперед и назад; бег с захлестом ног назад; поскоки.		
	Март, апрель	6, 12, 13, 19, 20, 26, 27, 2, 3, 9	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00		20	Упражнения на середине зала и по диагонали	исполнение упражнений на середине зала: наклоны и повороты головой; движение плечами вверх и вперед; «Цапля», руки на поясе; наклоны корпуса в стороны и вперед, развороты корпуса, releve с паузами. Исполнение упражнений по диагонали: шаги на полупальцах, руки «в крест»; «Лошадка»; прыжки с прямыми ногами и с поджатыми ногами.	Малый зал	
				Тематическое, практическое занятие.	24	Креативная гимнастика			Практическое занятие
	апрель	10, 16, 17, 23, 24, 30	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00		14	Упражнения для формирования навыка самостоятельного выражения движений под музыку;	Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Зеркало», «передай импульс». Формирование навыка импровизации с помощью упражнений: «Танцующие части тела», «Образы животных».	Малый зал	
	май	7, 8, 14, 15, 21	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00		10	Упражнения на формирование навыка выражать и передавать эмо-	Развивающие игры: «кошки-мышки», «чей кружок  быстрее соберется», «гуси-гуси», «найти	Малый зал	

						ции	себе пару», «давай познакомимся», «веселый поезд», «птичка в клетке», «плетень».		
	Май	22	Суббота 9.20-10.30 Воскресенье 8.50-10.00	Концерт	2	Итоговое занятие		Мичуринский драматический театр.	Концерт
					144				

## 2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Место проведения	Формы контроля
1.	09	9	Среда 14.20-16.00	Тематическое занятие.	2	Вводное занятие.	диагностика сохранности учебного материала, пройденного на первом году обучения.	Большой танцевальный зал.	Беседы.
<b>2-36</b>					<b>70</b>	<b>Партерная гимнастика</b>			
2-8	09	12,13,16, 19, 20, 23, 26	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Тематическое, практическое	14	Упражнения для укрепления мышц стопы	сокращение и вытягивание стоп в 6й позиции из положения  сидя и лежа; круговые движения от себя к себе, по очереди правой и левой ногой. Лежа на животе стопы в 1-й, 2-й позиции, вытягивание и сокраще-	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.

				заня- тие.			ние  стопы («птичка»), упражнения для развития и укрепления подъёма: «Шлагбаум», «Домик», «Паучок», «Трактор» по 2 позиции и по 3 (джазовой открытой)		
9-15	09, 10	27, 30, 3, 4, 7, 10, 11	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	практическое занятие.	14	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	выполнение комплекс упражнений на пресс и гиперэкстензию. Разучивание упражнений «Сфинкс», «кошечка», «Пловец», «Лодочка»; «Улитка» - ноги заводятся за голову и медленно опускаются – ноги на подъёме; на полупальцах по 6 позиции и по 2 позиции. «Уголочки» (с различными комбинациями)	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
17-23	10,	14, 17, 18, 21, 24, 25, 28, 31	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практическое занятие.	16	Упражнения для развития тазобедренного сустава	Упражнение «Лягушка» лежа на спине и на животе; поза «Лотос»; «Бабочка»; наклоны корпуса вперёд в позе «бабочка», боковые наклоны, с отведением поочерёдно ног в сторону; открывание ноги в сторону, взявшись за пятку по очереди правую и левую ноги, обе ноги. Упражнение для бедра «каное». Выпад на полушаг, руки (предплечье) на полу.	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
24-32	11	1, 7, 8, 11, 14, 15, 21, 22, 25,	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практическое занятие	18	Акробатические упражнения	группировка; перекаты в группировке вперёд-назад и вправо-влево;  - стойка на лопатках из положения лёжа(согнув и выпрямив ноги);  - кувырок вперед (назад);  - «мост» из положения лежа на спине, стоя;	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.

							<p>- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;</p> <p>- освоение техники стойки на руках;</p>		
33-36	11, 12	28, 29, 25	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практическое занятие.	8	Упражнения для плечевого сустава	«обнять» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; скрестить руки за спиной - положить кисть одной руки на локоть другой. Прокрутка скакалок спереди назад и обратно, не сгибая рук стоя и в наклоне. В положении сидя на полу, поставить руки на пол сзади – отодвигать руки назад. Соединить руки, согнутые в локтях в замок за спиной, подняв одну руку вверх, другую оставив внизу.	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
37-54					36	Ритмика		Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
	12	6, 9, 12, 13, 16,	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практическое занятие.	10	Музыкальная грамота	<p>прослушивание музыкального материала, определение его</p> <p>характера, настроения, оттенков. Понятие темп, ритм. Правила игры «Художник».</p>	Большой танцевальный зал.	
	12, 01	19, 20, 23, 26, 27, 30, 9, 10, 13, 16, 17, 20, 23	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практические занятия.	26	Музыкально-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>хлопки руками под музыку и под счёт;</li> <li>движения руками в различном темпе.</li> <li>выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;</li> <li>удары ногой на каждый счёт и через счёт</li> <li>шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)</li> <li>притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочерёдно;</li> <li>поднимание и опускание рук вперёд по</li> </ul>	Большой танцевальный зал.	

							<p>счёту под музыкальное сопровождение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• произвольные упражнения на воспроизведение музыки;</li> <li>• подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;</li> <li>• ходьба на каждый счет и через счет;</li> <li>• хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;</li> <li>• сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;</li> <li>• выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.</li> </ul>		
<b>55-92</b>	01, 02, 03, 04	24, 27, 30, 31, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 27, 28, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 27, 28, 31, 3, 4, 7, 10, 11, 14	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практические занятия.	<b>76</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<p>Танцевальные шаги по кругу: чередование шагов на полупальцах и на пятках по 4 и 2 повтора; подготовка к бегу <i>Pasdeboureesuivi</i>; шаг с захлестом ног назад, руки «в крест»; бег с остановкой на 8 счетов, на 4; шаг с подъемом согнутых ног вперед, подскоки на каждый счёт и через счёт; галоп на каждый счёт и через счёт; шаг польки; подъем на полупальцы и в <i>plié</i>; притопы; шаг, сидя на корточках «Гуси»; прыжки, сидя на корточках «Мячик». Упражнения для рук, упражнения для спины, упражнения вытянутой ногой, упражнения на развитие координации.</p> <p>Прыжки: на правой ноге и на левой; по 6 позиции, по 2 позиции; по 2 позиции и в <i>plié</i> поджатым назад и поджатым вперед (под грудь); разножки на поперечный шпагат и на продольный; «Барабанщик», «ракета», «Лягушка», «Звездочка»</p> <p>Подготовка к вращениям, понятие «точка». Понятие «Диагональ» - шаги по диагонали, подскоки, прыжки по 6п и по 2позиции.</p>	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
<b>93-107</b>					<b>30</b>	<b>Актёрское мастерство</b>			
93-99	04	17, 18, 21,	Среда 14.20-16.00,	Практиче-	14	«Упражнения для развития	Гимнастика для лица – поднятие и опускание бровей; сужение и раскрытие глаз, открывание рта	Большой танцеваль-	Практические заня-



		24, 25, 28,	Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	ские занятия.		мышц лица»	(как бы произносятся различные гласные: «а», «о», «у», «ы»), вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево; надувание и втягивание щек. Гимнастика для всех групп мышц лица - «скульптор», «лепим лицо». Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый.	ный зал.	тия.
100 - 107	05	5, 8, 12, 15, 16, 19, 22	Среда 14.20-16.00, Суббота 12.20-14.00, воскр. 16.20-18.00	Практические занятия.	16	«Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела»	1. «Снеговик»- переход мышц из напряженного состояния в расслабленное. 2. «Солнце»- переход мышц из расслабленного состояния в напряженное и т.д. Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами. 3. «Облизать» варенье с туловища. 4. Согреть себя своим дыханием. 5. Снять с туловища резиновый костюм. 6. 4 стихии. 7. Движением за «мячиком». 8. Движение по 10 скоростям.	Большой танцевальный зал.	Практические занятия.
108	05	23			2	Итоговое занятие		Мичуринский драматический театр.	Отчетный концерт

### 3-й год обучения

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Ме</u> <u>сяц</u>	<u>Чис</u> <u>ло</u>	<u>Время</u> <u>проведения</u>	<u>Форма</u> <u>Занятия</u>	<u>Кол</u> <u>-во</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Содержание</u>	<u>Место про-</u> <u>ведения</u>	<u>Формы кон-</u> <u>троля</u>
------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

			<u>занятия</u>		<u>часов</u>				
1.	09	9	вторник 14.20-16.00	Тематическое занятие	2	Вводное занятие. Повторение изученного материала.		Большой танцевальный зал.	Беседы.
				Тематическое, практическое занятие	86	<b>Партерная гимнастика</b>			Практические занятия.
2 - 13	09	13,15,16, 20, 22,23,27, 29, 30, 4, 6, 7	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Тематическое, практическое занятие.	24	Упражнения на укрепление мышц ног с использованием мяча	Наступать одной ногой на мяч, вторая поднимается на полупальцы; катать мяч в наклоне по «восьмёрке» по полу двумя руками; «складка» стоя, пальцы ног на мяче или пятки на мяче, перекаты с пятки на носки; зажав мяч между ног, встать на полупальцы, на полупальцах и в plie; стоя по 2 позиции, наклониться вперёд-вниз и катить мяч вперёд и назад максимально далеко; сидя на полу, ноги вытянуть, катить мяч по ногам до пальцев и дальше; лёжа на спине (ноги вытянуть) и зажав мяч между ног, поднимать ноги до «свечки» или до «улитки». Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
14 -22	10,	11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 27, 28	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практическое занятие.	18	Упражнения на развитие выворотности и натянутости стопы	Упражнения: «Вытягивание стопы ног по I, II и 6 позициям волной прямой и обратной», «Броски ног в сторону на 45 градусов», «Вскакивание на пальцы», «Переходы на пальцах». Упражнения «Домик», «Паучок», «Шлагбаум» на одной ноге.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
23-31	11	1, 3, 8, 10, 11,	вторник 14.20-16.00,	Практиче-	18	«Упражнения для укрепления	Комплекс упражнений с мячом. Упражнения: «Березка с раскрытием ног в шпагат, мяч в руках за	Большой танцеваль-	Практические заня-

		15, 17, 18, 22	среда 16.20- 18.00, воскр.12.20- 14.00	ское занятие		мышц спины и пресса»	<p>головой; «Березка» с раскрытием ног в положение «лягушка». Уголок, лодочка с мячом в руках или ногах. Из положения лёжа сесть, мяч переложить из рук в ноги и обратно.</p> <p>Упражнения в паре: лёжа на животе, поднять туловища и передать мяч через вверх партнёру назад и обратно; лёжа на спине и, соединив стопы вместе, поднимать корпус и передавать мяч друг другу.</p>	ный зал, малый зал	тия.
32- 44	11- 12	24, 25, 29, 1, 2, 6, 8, 9, 13, 15, 16, 20, 22,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20- 18.00, воскр.12.20- 14.00	Прак- тиче- ское заня- тие.	26	Основы акро- батики	<p>закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на втором году обучения. Упражнения: мост из положения лежа на спине, из положения стоя с раскачкой руки-ноги; выход с моста в положение стоя. Мост на одну руку. (В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую под- нять вперед). Мост на одной ноге.</p> <p>Стойка «Берёзка» из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, выполнить стойку на лопатках.</p> <p>Подготовка к стойке на руках (махи ногами, ладони на полу). Стойка, ноги вместе в «домике»; стойка ноги раскрыть на шпагат; стойка на руках, ноги вместе и одна нога согнута в колене.</p> <p>- различные соединения акробатических упражне- ний;</p> <p>-выходы из упражнений, техника падения.</p>	Большой танцеваль- ный зал, малый зал	Практиче- ские заня- тия.

					<b>54</b>	<b>Основы классического танца»</b>			
45-52	12-01	23, 27, 29, 30, 10, 12, 13, 17	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практические занятия.	16	Основные позиции ног и рук в классическом танце. Правильная осанка, положение головы и корпуса у станка	изучение основных позиций рук и ног в классическом танце: подготовительное, первая, вторая, третья позиции; позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая. Положение корпуса лицом к станку. Изучение поворотов и наклонов головы лицом к станку и на середине. Préparation для руки (поднимание руки из подготовительного положения в I позицию и открывание во II позицию, опускание в подготовительное положение) стоя боком к станку, держась одной рукой за станок. Relevé по 1,2 и 5 позициям с вытянутых ног и с demiplié, Pasdeboureesuivi без продвижения, лицом к станку,  На середине: изучение точек класса, диагоналей класса. Положение корпуса EPAULEMENT croisee en effacee, an face. Port de bras первое и второе. Бер Pas de bourreesuivi	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
53-64	01-02	19, 20, 24, 26, 27, 31, 2, 3, 7, 9, 10, 14	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практические занятия.	24	Упражнения у станка	Plie; demi и grand разучивание и закрепление движений лицом к станку за 2 руки и за одну, боком, Battement tendu simple вперёд, в сторону, назад лицом к станку за две руки, за одну руку. Изучение положение ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Прыжки: трамплинные прыжки по I, II позициям; Temps leve sauté по 1, 2 и 5 позициям, échappé,	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
64-71	02, 03	16, 17, 21, 23,	вторник 14.20-16.00,	Практические	14	Вращения в классическом	положение рук во время вращений. Выполнение вращений по 6 позиции в plié и на полупальцах; с	Большой танцеваль-	Практические заня-

		24, 28, 2	среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	ские занятия.		танце	подъёмом одной ноги на Surlecou-de-pied, Passe. Руки на поясе, «в крест». Вращения по диагонали. Повороты на месте по точкам класса.	ный зал, малый зал	тия.
					<b>18</b>	<b>Основы современного танца</b>			
72-76	03	3, 7, 9, 10, 14,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практические занятия.	10	Упражнения в партере	1. Проработка на полу положений ног – flex, point. 2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. 3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джазтанца. 4. Изолированная работа мышц в положении лежа. 5. Изолированная работа мышц в положении сидя.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
77-80	03	16, 17, 21, 23,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практические занятия.	8	Упражнения на середине зала	1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. 2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. 3. Изолированная работа головы, плеч, рук, бёдер в положении стоя	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
					<b>14</b>	<b>Актёрское мастерство</b>			
81-82	03	24, 28,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Практическое занятие.	4	Упражнения для передачи внутреннего состояния	1. Упражнения «ссора», «примирение», «ура!» 2. Игра в ассоциации: называется какой-нибудь предмет, к нему придумываются прилагательные или наоборот.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
83-84	03	30, 31	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-		4	Упражнения работы над позами	1. Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д. 2. Работа над выразительностью	Большой танцевальный зал,	

			18.00, воскр.12.20- 14.00			и жестами	позы «цветы», «животные», и т.д	малый зал	
85- 87	04	4, 6, 7,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20- 18.00, воскр.12.20- 14.00		6	Упражнения для развития навыков обще- ния с партне- ром и со зрите- лем»	1. Передать внутреннее состояние партнеру и зри- телю (улыбку, воздушный поцелуй и т.д.) 2. Упраж- нения во взаимодействии с партнером: «дай отку- сить», «записочка на уроке» и т.д. 3. Учащийся за- дает пластический вопрос своему партнеру, парт- нер должен понять, о чем идет речь и дать ответ также в пластической форме	Большой танцеваль- ный зал, малый зал	
					40	Танцевальные этюды на за- данную музыку.			
88- 89	04	11, 13,	вторник 14.20-16.00, среда 16.20- 18.00, воскр.12.20- 14.00		4	Импровизация под музыку	демонстрация различных жестов. Понятие «поза».	Большой танцеваль- ный зал, малый зал	
90- 107	04, 05	14, 18, 20, 21, 25, 27, 28, 4, 5, 11, 12, 16, 18, 19, 23	вторник 14.20-16.00, среда 16.20- 18.00, воскр.12.20- 14.00		36	Единство музы- кального мате- риала и актер- ской игры	Прослушивается музыкальный отрывок, придумы- вается сначала словесный, а позже пластический рассказ, история. Отработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, про- сящие; жесты выражающие эмоциональные состо- яния (радость, сердитость, деловитость, печаль, раздумье, стеснение). Исполнение пластических этюдов с воображаемыми предметами (прогулка по лесу, ловля комара, надувание шарика, игра с мячом, поиск потерянной вещи, поедание лимо- на). Сценки подражания повадкам животных (этю-	Большой танцеваль- ный зал, малый зал	

							ды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.).  Выполнение творческих заданий по инсценировке к музыкальной драматизации. Исполнение этюдов-импровизаций на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.).		
108	05	25	вторник 14.20-16.00, среда 16.20-18.00, воскр.12.20-14.00	Отчетный концерт	2	Итоговое занятие.	отчётный концерт.	Мичуринский драматический театр.	Отчетный концерт

#### 4-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Количество часов	Тема занятия	Содержание	Место проведения	Формы контроля
1	09	11	Понед 14.20-16.00,		2	Вводное занятие			
2-22					42	Партерная гимнастика»			

2-5	09	13,14, 18, 20,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	8	Упражнения на укрепление мышц ног с кубиками	Упражнения с кубиками стоя: одной ногой на кубике; зажав кубик между бедром и задней частью голени. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
6-9	09	21, 25, 27, 28	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	8	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с мячом	комплекс упражнений лёжа на животе с кубиком в руках или в ногах; комплекс упражнений лёжа на спине с кубиком в руках или в ногах	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
10-14	10	2, 4, 5, 9, 11,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	10	Упражнения со скакалкой	- прыжки на двух ногах (с прямыми ногами, с поджатыми; скакалка вперёд и назад; руки скрещены; сидя на корточках) - прыжки со сменой ног по позициям; - прыжки на одной ноге.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
15-22	10	12, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 30,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	16	Акробатика	закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на третьем году обучения. Выполнение упражнений: шпагаты (Поперечный; продольный: левосторонний и правосторонний; провисной (продольным и поперечным); вертикальный поперечный или продольный шпагат стоя на одной ноге. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места), Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега). Стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки). Подготовка к колесу. Колесо.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
<b>23-61</b>					<b>78</b>	<b>Основы класси-</b>			



						<b>ческого танца»</b>			
23-38	11, 12	1, 2, 6, 8, 9, 13, 15, 16, 20, 22, 23, 27, 29, 30, 4	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	30	Упражнения по классическому танцу у станка	выполнение комбинаций Plie по 1,2,4 и 5 позициям; <b>Battement tendu</b> за одну руку; изучение <b>Battement tendu jete</b> и <b>Grand battement tendu jete</b> лицом к станку и за одну руку по всем направлениям; <b>passé par terre</b> (проведение ноги вперед и назад через I позицию), лицом к станку; понятие направлений <b>endehor se tendedans</b> , изучение <b>Demi rond</b> и <b>Rond de jambe par terre</b> ( <b>endehors</b> , <b>endedans</b> ); положение ноги на <b>Surlecou-de-pied</b> (условное, обхватное, сзади); <b>Battement soutenu</b>	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
39-44	12	6, 7, 11, 13, 14, 18,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	12	Упражнения на середине зала	1 и 2 <b>Portdebras</b> ; выполнение комбинаций <b>Demiplié</b> по I, II позициям, <b>Battementtendu</b> в сторону, вперед и назад из I позиции. Арабески – 1 и 2.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
45-54	12, 01	20, 21, 25, 27, 28, 8, 10, 11, 15, 17,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	20	Прыжки «Аллегро (allegro)	<b>Soute</b> по всем позициям со сменой положения корпуса на <b>EPAULEMENT croisee</b> и <b>effacee</b> , и <b>anface</b> , в повороте по точкам; <b>Pasechappe</b> по 2,4, 5 позициям и в повооте по точкам; изучение <b>Pas assemble</b> , <b>Sissonne simple</b> , <b>Sissonne ferme</b> по всем направлениям, <b>Pas glissade</b> по всем направлениям.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
55-61	01, 02	18, 22, 24, 25, 29, 31, 1, 5,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	16	Вращения в классическом танце	<b>Préparation</b> для вращений; отличие <b>endehors</b> , <b>endedans</b> ; проучивание вращений у станка из 5, 4 и 2 позициям, на середине зала. Пирует в позах ( <b>efacce</b> , <b>croisee</b> ).	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
62-94					66	Основы совре-			

						<b>менного танца</b>			
	02, 03	7, 8, 12, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28, 1, 5,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	24	Направления в современной хореографии. Хореографы и их техники	Контактная импровизация. Техника низкого полета. Падения. Проучивание шага flatstep в чистом виде; Flatstep в plie; Шаги с координацией трех, четырех и более центров. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов. Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
	03, 04	7, 12, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28, 29, 2, 4,5,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	26	Кроссы	Шаги с использованием contraction, release, смелой направлений в комбинации шагов. Шене по диагонал. Па шассе как подготовка к большим прыжкам. Прыжок манкиз. Grandbatmanjete по всем направлениям. Tempssauté. Tempssauté по точкам. Tempssauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам. Соединение шагов, прыжков и вращения в единые комбинации. Вращения по кругу.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
	04,	9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00	Практические занятия.	16	Упражнения у станка	Demiplier по второй, четвертой, шестой позициям. Grandplier по второй, четвертой, шестой позициям. Batmantendus вперед, в сторону, назад. . Batmantendus с разворотом на 180 градусов. Batmantendusjete по всем направлениям. Batmantendusjete в комбинациях cplie, с releve. Grandbatmanjete по всем направлениям через developpes.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
<b>95-103</b>	05	26, 30. 3, 7, 10, 14,	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-	Практические занятия.	<b>18</b>	<b>Актёрский тренинг</b>	Гимнастика для лица (поднимание и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произносятся различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.

			16.00				и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д. ); Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый, и т.д. Передача внутреннего состояния через образ (прыжки, шаги, повороты в характере какого-нибудь животного, сказочного героя, неодушевленного предмета); позы в характере цвета (желтый, красный и т.д). Танцевальные движения в образе. Этюды со сменой настроения и небольшим развитием действия. Игры по сказкам.		
<b>104 - 107</b>	05	16, 17, 21, 23	Понед 14.20-16.00, пятница 14.20-16.00, воскресенье 14.20-16.00		<b>8</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций «Ночной кошмар».	Большой танцевальный зал, малый зал	
<b>108</b>	05	24	воскресенье 14.20-16.00	Отчетный концерт	<b>2</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	отчётный концерт.	Мичуринский драматический театр.	Отчетный концерт

### 5-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Место проведения	Формы контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------	------------------	----------------

1	09	12	Понед 14.20-16.00,		2	<b>Вводное занятие</b>	Диагностика. Выявление уровня сохранности материала, изученного на 4м году обучения.	Большой танцевальный зал, малый зал	
					36	<b>Партерная гимнастика»</b>		Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
2-5	09	13,15,19, 20	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	8	Упражнения на укрепление мышц ног с резиной	Упражнения с кубиками стоя: одной ногой на кубике; зажав кубик между бедром и задней частью голени. Комплекс упражнений лёжа на животе; на спине.		
6-9	09	22,26,27, 29	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	8	Упражнения для укрепления мышц спины и живота с резиной	комплекс упражнений лёжа на животе с кубиком в руках или в ногах; комплекс упражнений лёжа на спине с кубиком в руках или в ногах		
10-13	10	3,4	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	4	Упражнения со скакалкой	- прыжки на двух ногах (с прямыми ногами, с поджатыми; скакалка вперёд и назад; руки скрещены; сидя на корточках) - прыжки со сменой ног по позициям; - прыжки на одной ноге.		
14-21		6,10, 11, 13, 17,18, 20,24	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	16	Акробатика	закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений, изученных на третьем году обучения. Выполнение упражнений: шпагаты (Поперечный; продольный: левосто-		

				тия.			ронный и правосторон- ный;провисной(продольным и попереч- ным);вертикальный поперечный или продоль- ный шпагатстоя на одной ноге. Кувырок впе- ред лётом (каскад в длину с места), Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с раз- бега). Стойка на трех точках(стойка на голове с опорой на руки). Подготовка к колесу. Коле- со.		
					48	Основы класси- ческого танца»		Большой танцеваль- ный зал, малый зал	Практиче- ские заня- тия.
22- 29		25,27 31,1,3,7, 8,10	Понедельник Среда Воскресенье	Прак- тиче- ские заня- тия.	16	Упражнения по классическому танцу у станка	Battementtendudouble, Battementtendujetevdemi- plie.Полуповороты и повороты в 5 позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах , начиная с вытянутых ног и с Plie. Releve lent, Batte- ment tendujete pique, Battement frappe, Battement double frappe, Petit battement		
29- 39	11- 12	14,15,17, 21,22,24, 28,29,1,5 ,6	Понедельник Среда Воскресенье	Прак- тиче- ские заня- тия.	22	Упражнения на середине зала	Demiplie по I, II, III, V и IV позициям enface. Grand plieпо I, II, III и V  позициям enface. Battementtendudouble (с опуска- нием пятки иа II позиции). Battementfrappe носком в пол в сторону, вперед, назад. Temps lie par terrevперединазад.Temps lie par terreспируэтом en dehors и en dedans. Четвертные battements с прие- ма fouette на 1\4 поворота на полной стопе en dehors, en dedans. (Во II полугодии с окончанием на полупальцах.) Tourlentendehors, endedansal- asecondeивбольшихпозах. Tourlentendehors и endedans с переходом из одной позы в другую че- рез passe.Tour lent la secondeco II и IV позиций en		

							dehors, en dedans (1 поворот.). Пируэт endehors с dégagé по прямой и диагонали (от 4 до 8 поворотов. Tourchaines по диагонали (от 4 до 8 поворотов).		
	12	8,12,13, 15,19	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	10	Прыжки (allegro)	<p>Petit changement de pied. (Музыкальный размер 2\4 (вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть и на одну восьмую).</p> <p>Grand changement de pied.</p> <p>PetitpasechappenaIIIVпозиции.(Музыкальный размер 2\4 (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).Grandpasechappё на II и IV позиции.Sissonneouverteenface с окончанием носком в пол и на 45° в сторону, вперед, назад (приемом pasdevelopee).Музыкальный размер 4\4 (исполняется на каждый такт).Double assemble</p>		
					<b>10 6</b>	<b>Джаз-модерн танец</b>		Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
	12-01	20,22,26, 27,29,31, 9,10,12,	Понедельник Среда Воскресенье	Практические	<b>30</b>	Технические особенности джаз модерн	Поза коллапса, Полиритмия, изоляция.(голова - наклоны, повороты,SUNDARI), торс, тазобедренная		

		16,17,19, 23,24,26		заня- тия.		танца	<p>часть).</p> <p>Позиции рук: А положение, Б положением, В положение, V позиция, положение кисти: Длинная, Кулак, FLEX (сокращенная кисть) и Point – вытянутый, JAZZHEND (растопыренные пальцы) и Press – position.</p> <p>Позиции ног: (1, 2,3,4,5 параллельные, аут, ин). Положение ноги PASSE и COUDEPIED в джаз-модерн танце</p> <p>Понятие Drop, swing,</p> <p>Упражнения для позвоночника. FLAT BACK , DEEP BODY BEND, Sidestretch, . CURVE, ARCH, ROLL-DOWNROLLUP, CONTRACTION,RELEASE. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.Упражнения на contraction и release в положении "сидя". Твист и спирали торса в положении "сидя". Движения изолированных центров.</p>		
	01-02	30,31,2,6 7,9,13,14 16,20,21, 27,28	Понедельник Среда Воскресенье	Прак- тиче- ские заня- тия.	26	Упражнения на середине зала.	<p>Комбинации с использованием Drop, swing1. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, т.е. сочетание движений на 2/4, 1/4 и 1/8 . для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. 2. Комбинация на бицетрию и трицентрию, т.е. соединение движения двух и трех центров в параллель или в оппозицию.</p> <p>Адажио. 1. Комбинация для отработки устойчивости (апломба) и развитие шага с использованием наклонов, спиралей торса, contractionи realises од- новременным подъемом "рабочей" ноги на 900 и выше.2. Комбинация на отработку вращения в по-</p>		

						<p>зах с использованием tourlenti других видов партерных туров, fouetteentournantipirouettes.</p> <p>GRANDBATTEMENT И KICK.Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами:square(шаги в demiplie по квадрату), paschasse.</p> <p>Упражнения стрэтч-характера ("растяжки"):1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.2. Пульсирующие наклоны торса (<i>pulse</i>).</p> <p>3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук</p>		
	03	2,6,7,9, 13,14,16 20,21,23	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	20	<p>Упражнения у станка</p> <p>DEMI и GRAND PLIE: по параллельным позициям и перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.(во время исполнения demi и grandplie). Соединение с releve и выполнение pliereleve (сгибаниеколеней с одновременным подъемом на полупальцы).</p> <p>BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. 1. Исполнение по параллельным позициям и с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот</p> <p>2. Исполнение с сокращенной стопой (flex)</p> <p>RONDDEJAMBEPARTERRE.1. Исполнение варианта из урока народносценического танца. 2. Исполнение по параллельной позиции.</p> <p>BATTEMENTFONDU, BATTEMENTFRAPPE. ссокращеннойстопой</p>		



							BATTEMENTDEVELOPPE ,BATTEMENTRELEVEMENTпопараллельнымпозициям  GRAND BATTEMENT с сокращенной стопой;		
75-84	04	27,28,30,3,4,6,10,11,13,17	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	20	Кроссы	Triplet(триплет)-комбинация трех шагов на два счета. Трехшаговый поворот по прямой. Шаги с мультипликацией. Комбинации с использованием <i>contraction</i> и <i>release</i> во время передвижения. Основные шаги афротанца. Шаги PRANCE . PASTORTILLE (передвижение стопы по полуприемом «гармошка»), CATCH-STEP, PASDEBOUREE, STEPBALLCHANGE – (steppasdeburee). PAS CHASSE. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге)		
85-89	04	18,20,24,25,27	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	10	Прыжки (allegro)	комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснутьсягодиц.4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена.		
90-94	05	5,8,11,15	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	10	<b>Актёрский тренинг</b>	«Обыграть предмет» - Стол - это.... Предмет по кругу. Передать друг другу книгу так, как будто это... Взять со стола карандаш так, как будто это... Движение в разных скоростях. (Шкала темпоритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро (паника, хаос).  Усложненное «зеркало» - изображение в камеру в телефоне (телевизоре, в компьютере через интер-	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.

							нет).		
95-107	05	16,18,22,23	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	12	Постановочно-репетиционная работа	разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
108	05	25			2	Итоговое занятие		Мичуринский драматический театр.	Концерт
						Итого			

### 6-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Количество часов	Тема занятия	Содержание	Место проведения	Формы контроля
1	09	12	Понед 14.20-16.00,		2	Вводное занятие	Диагностика. Выявление уровня сохранности материала, изученного на третьем году обучения.	Большой танцевальный зал, малый зал	
2-5		13,15,	Понедельник Среда Воскресенье		4	Дыхательная гимнастика	Брюшное дыхание, верхнее и среднее. Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Упражнение «Погончики», «Насос», «Обними плечи». СИСТЕМА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО		Практические занятия.
					32	Партерная гим-		Большой танцеваль-	Практические заня-

						<b>настика»</b>		ный зал, малый зал	тия.
6-9	09	19,20,22 26	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	8	Упражнения на укрепление мышц ног	упражнения для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для мышц ног сидя на полу, лёжа на животе, на спине по методике С.М.Бубновского	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
10-13	09-10	27,29,3,4	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	8	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	Комплекс упражнений для мышц живота и спины по методике С.М.Бубновского лёжа на коврике, с использованием резины.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
					<b>50</b>	<b>Основы классического танца»</b>		Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
22-29	10	6,10,11,13,17,18,20,24	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	16	Упражнения по классическому танцу у станка	III форма portdebras с растяжкой вперед и назад, с переходом с одной ноги на другую (pas degage). Battement soutenuна 45° en faceивпозах (II и IV arabesque. Battement frappe на полупальцах en faceивпозах.Battement double frappe на полупальцах в demi plie en face и впозах.Battementfondu на полупальцах и в позах.Battementdeveloppepasséenface и из позы в позу (во II полугодии — иа полупальцах).Grandbattementjetepointéenface и в большие позы: croisee, effacee, ecarteeвперед и назад, II и IV arabesque.		Практические занятия.
29-	10-	25,27	Понедельник	Практические занятия.	24	Упражнения на	Pas tombe на месте, с продвижением и pascoupe	Большой	Практические занятия.

39	11	31,1,3,7,8,10,14,15,17,21	Среда Воскресенье	тиче- ские заня- тия.		середине зала	(вводятся в упражнения: battement fondu, battement frappe, petit battements sur le cou-de-pied). III форма port de bras с растяжкой и переходом с одной ноги на другую (pas de gage). V и VI формы port de bras. Battement tendu en tournant en dehors, en dedans по 1\8 поворота (во II полугодии — по 1\4 поворота). Battement tendu jete en tournant en dehors en dedans по 1\8 поворота (во II полугодии — по 1\4 поворота). Battement tendu jete balancé en face в позах. Rond de jambe par terre en tournant en dehors en dedans по 1\8 поворота (изучается во II полугодии). Battement fondu en face и в позах на 45° на полупальцах	танцеваль- ный зал, малый зал	ские заня- тия.
	11, 12	22,24,28, 29,1	Понедельник Среда Воскресенье	Прак- тиче- ские заня- тия.	10	Прыжки (allegro)	Pas glissade en face во всех направлениях и в маленькие позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble en face вперед и назад, во II полугодии — в малые позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад. Pas assemble с продвижением en face во всех направлениях. Pas jete en face и в ерауlement вперед и назад, в малые позы, на месте и с продвижением. Pas echappe на II и IV позиции с окончанием на одну ногу (другая — в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en face и ерауlement. Temps leve en face и ерауlement. Pas coupe. Pas ballonne в сторону без продвижения. Pas chassé назад и в сторону. Sissonne ouverte на 45° en face и в позы (исполняется приемом par developpe).	Большой танцеваль- ный зал, малый зал	Практиче- ские заня- тия.
						Джаз-модерн танец			

	01	9,10,12,16,17,19,23,24,26,30,31	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	30	Технические особенности джаз модерн танца	Мультипликация, Политемп, полицентрия, BODYROLL , Twist торса, DEEP CONTRACTION, HIGH RELEASE, TILT, HINGE.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
	02-03	3,6,7,9,13,14,16,20,21,23,27,28	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	28	Упражнения на середине зала.	<p>Комбинация на "управление", т.е. движение одного центра через импульс активизирует движение другого центра. Комбинация на изоляцию в партере. Комбинация на изоляцию во время передвижения. Комбинация на координацию: движения одного изолированного центра в сочетании с движением рук или ног. Упражнения на смену уровней.</p> <p>Адажио. Комбинация на отработку пространственного расположения с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и <i>contraction</i> в положении "стоя" и "сидя".</p> <p>GRANDBATTEMENT и KICK. Комбинации по параллельным и выворотным позициям со вспомогательными шагами: <i>pas de bourree</i>, <i>step ball change</i>, с вращениями.</p> <p>Упражнения стретч-характера ("растяжки"): <i>Forvardlungesidelunge</i>. Упражнения стретч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка". Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралью торса.</p>	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
	03	7,9,13,14,16,20,21,23,27,28	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	22	Упражнения у станка	DEMI и GRAND PLIE: Изменение динамики исполнения (медленное приседание на 4/4 и резкий	Большой танцевальный зал,	

		,30		заня- тия.			<p>подъем на ¼).</p> <p>BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE. Соединения: а) с demiplié б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска г) с подъемом опорной пятки во время закрытия д) с полуповоротами и поворотами приемом fouette</p> <p>ROND DE JAMBE PAR TERRE.3. Соединения: а) с demiplié. б) с подъемом на 45 и 90 градусов и) с сокращенной стопой (flex)</p> <p>BATTEMENTFONDU, BATTEMENTFRAPPE. вариант из урока народно-сценического танца; по параллельным позициям</p> <p>VII. BATTEMENT DEVELOPPE , BATTEMENT RELEVÉ LENT ссокращеннойстопой;</p> <p>3. GRAND BATTEMENT с подъемом опорной пятки во время броска; по параллельным позициям</p>	малый зал	
75-84	04	3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25,27	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	22	Кроссы	Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой, по диагонали.Flatstep в сочетании с работой плеч, SQUARE; шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧАЧАЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
85-89	05	5,8,11,15	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	12	Прыжки (allegro)	комбинации прыжков: по параллельным позициям; начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию. 3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц. 4. Со-	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.

							гнуть одну ногу во время прыжка в положение у колена. 5. Выполнить <i>contraction</i> в центр торса во время прыжка. 6. При взлете выполнить <i>arch</i> торса. 7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка"). 8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка"). 9. Согнуть колени и прижать их к груди.		
95-107	05	16,18,22,23	Понедельник Среда Воскресенье	Практические занятия.	12	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	разучивание танцевальных этюдов. Постановка и отработка танцевальных композиций.	Большой танцевальный зал, малый зал	Практические занятия.
108	05	25			2	<b>Итоговое занятие</b>			концерт
					21 6	Итого			