

Департамент образования и науки Костромской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Костромской области  
«Дворец творчества»



Принята  
педагогическим советом.  
Протокол № 1 от  
«03» 09 2018 года

«Утверждаю»  
Директор ГБУ «Дворец творчества»  
Илюземцева С. П.  
печать  
Приказ № 236 от  
20 08 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Хореография»**

направленность: художественная

детское объединение «АЛМАЗНЫЕ РОССЫПИ»

**Возраст детей:** от 8 до 15 лет  
**Срок реализации:** 7 лет/ 1496 часов

Авторы-составители:  
Лебедева Наталья Николаевна, педагог  
дополнительного образования  
Тихомирова Оксана Николаевна,  
педагог дополнительного образования,  
Ступакова Людмила Алексеевна,  
концертмейстер

Кострома 2018

Департамент образования и науки Костромской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Костромской области  
«Дворец творчества»



Принята  
педагогическим советом.  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

«Утверждаю»  
Директор ГБУ «Дворец творчества»  
\_\_\_\_\_ Иноземцева С. П.  
печать  
Приказ № \_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Хореография»**

направленность: художественная

детское объединение «АЛМАЗНЫЕ РОССЫПИ»

**Возраст детей:** от 8 до 15 лет  
**Срок реализации:** 7 лет/ 1496 часов

Авторы-составители:  
Лебедева Наталья Николаевна, педагог  
дополнительного образования  
Тихомирова Оксана Николаевна,  
педагог дополнительного образования,  
Ступакова Людмила Алексеевна,  
концертмейстер

Кострома 2018

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	10
5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	18
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общие сведения о программе:

*Направленность программы* – художественная. Программа базового уровня освоения.

*Нормативно-правовые основы разработки программы:*

– Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г.;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации в 2015 году;

– Примерные требования к программам дополнительного образования детей (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);

– Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Костромской области «Дворец творчества» (далее – Учреждение).

*Актуальность программы.* Актуальность разработки программы обусловлена нормативно-правовыми документами, которые определяют, в том числе и развитие в условиях дополнительного образования личности творческой и профессионально-ориентированной в средствах хореографического искусства.

Хореография – искусство танца, где чувства, переживания человека выражаются в пластичной художественно-образной форме. Искусство танца глубоко связано с общей культурой народа, эстетикой и этикой своего времени. Оно выражает определенные эстетические идеалы и нравственные категории, определенное мировоззрение человека. Прекрасное в танце, заключено в единстве формы и содержания, в гармонии движений, композиции, координации, пластике.

Программа «Хореография» носит комплексный характер и направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в сфере хореографического искусства, она помогает развитию творческих способностей и интересов детей, в решении проблем их самоопределения и самореализации. Программа рассчитана на семилетний курс обучения.

Обучение хореографией – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей, формирующей личность человека. У обучающихся воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них различные эмоциональные состояния, настроения, переживания, чувства, развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитанники получают знания сохранения и поддержки физического здоровья, красоты, умение вести здоровый образ жизни.

Программа «Хореография» является модифицированной. При ее разработке изучены типовые и авторские образовательные программы различных школ, студий, обобщен многолетний педагогический опыт работы. Специфика программы состоит в том, что обучение идет по нескольким предметам хореографического искусства. Это предметы: классический танец, современный танец, народный танец. Отсюда содержание программы емко отвечает целям и задачам дополнительного образования. Программа вариативна.

*Новизна и оригинальность* состоит в логике освоения ее содержания, которое начинается с создания у обучающихся определенного запаса элементарных эстетических впечатлений и знаний об искусстве хореографии, без которых не могут возникнуть склонность и интерес к эстетически значимым явлениям.

*Цели и задачи программы.*

Целью обучения: является удовлетворение познавательных интересов ребенка и формирование у него достаточной базы знаний по хореографическому искусству, умений и навыков, необходимых для реализации своих творческих возможностей, адаптации в современном обществе.

Основными задачами обучения являются:

- формирование эстетики движений;
- формирование индивидуальной культуры каждого обучающегося;
- воспитание культуры общения;
- развитие художественного вкуса;
- физическое развитие (осанка, посадка головы, походка, сила, ловкость, координация движений, развитие музыкальных способностей).

Организация образовательного процесса.

*Участники программы* – обучающиеся от 8 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

*Срок освоения программы.* Программа «Хореография» рассчитана на семь лет обучения, которые разделены на три ступени: 1 ступень – 1, 2 класс; 2 ступень – 3, 4, 5 классы; 3 ступень – 6, 7 классы.

*Общее количество учебных часов по программе 1496 часов за семь лет обучения.*

*По каждому году обучения количество часов распределено следующим образом:*

- 1 класс – 136 ч в год, 4 ч в неделю (ритмика 2 ч и 2 ч партерная гимнастика)
- 2 класс – 136 ч в год, 4 ч в неделю (ритмика 2 ч и 2 ч партерная гимнастика)
- 3 класс – 204 ч в год, 6 ч в неделю (4 ч классический танец и 2 ч народный танец)
- 4 класс – 238 ч в год, 7 ч в неделю (3 ч классический танец и 2 ч народный танец, 2 ч эстрадный танец)
- 5 класс – 238 ч в год, 7 ч в неделю (3 ч классический танец и 2 ч народный танец 2ч эстрадный танец)
- 6 класс – 238 ч в год, 7 ч в неделю (3 ч классический танец и 2 ч народный танец 2ч эстрадный танец)
- 7 класс – 306 ч в год, 9 ч в неделю (4 ч классический танец и 3 ч народный танец 2ч эстрадный танец)

Содержание программы включает ключевые предметы – основы танцевальной практики – классический танец, современный танец, народный танец.

На первой ступени обучающиеся готовятся к изучению основы танцевальной практики. Содержание программы содержит такие предметы как ритмика и партерная гимнастика. Здесь выявляются способности обучающихся к хореографии.

На второй ступени, с 3-его класса, в содержание программы вводится обучение народному и классическому танцам, а с четвертого класса и эстрадному танцу.

На третьей ступени обучения идет развитие индивидуальных способностей учащихся, совершенствование техники исполнения, выразительности движений, профессиональное самоопределение учащихся.

*Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий.*

Нагрузка от 2 до 4 занятий в неделю.

Число и продолжительность занятий в день: 2 ч по 30 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 3 ч по 45 мин. – для остальных обучающихся

*Особенности комплектования групп.* Программа рассчитана на работу в учебном классе с группой обучающихся и предполагает повышенное внимание к творчески одарённым детям.

Наполняемость групп зависит от года обучения:

- не менее 12 человек – группы 1-го года обучения;
- не менее 10 человек – группы 2-го года обучения;
- не менее 8 человек – группы третьего и последующих годов обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповые, фронтальные, индивидуальные.

Виды занятий:

- мастер-класс;
- творческая встреча;
- концертная программа;
- творческий отчёт;
- гастрольная поездка;
- класс-концерт;
- экскурсия;
- музыкально-игровое занятие

Планируемые результаты программы

По мере освоения данной программы у обучающихся формируются следующие навыки:

1. Правильная осанка и походка.

1. Правильное дыхание при выполнении различных движений.

2. Перестраиваться в различные танцевальные рисунки, ориентироваться в закрытом пространстве.

3. Выполнять различные рас выразительно, артистично.

4. Слушать музыку, чувствовать ритм и максимально точно его повторить.

А также по мере освоения данной программы у обучающихся происходит развитие:

1. Физических данных (гибкость, устойчивость, сила ног, выворотность и подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; выработан танцевальный шаг, эластичность мышц ног, рук и корпуса).

2. Координации.

3. Пластичности тела.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов																					Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			6 год			7 год			
		<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	
<b>1</b>	Ритмика	<b>68</b>	20	48	<b>68</b>	20	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Контрольный урок, зачет, экзамен
<b>2</b>	Партерная гимнастика	<b>68</b>	20	48	<b>68</b>	20	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Контрольный урок, зачет, экзамен
<b>3</b>	Классический танец	-	-	-	-	-	-	<b>136</b>	36	20	102	15	87	<b>102</b>	15	87	<b>102</b>	15	87	<b>136</b>	16	120	Контрольный урок, зачет, экзамен
<b>4</b>	Народный танец	-	-	-	-	-	-	<b>68</b>	20	48	68	23	45	<b>68</b>	23	45	<b>68</b>	23	45	<b>102</b>	22	80	Контрольный урок, зачет, экзамен
<b>5</b>	Эстрадный танец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	23	45	<b>68</b>	23	45	<b>68</b>	23	45	<b>68</b>	23	45	Контрольный урок, зачет, экзамен
	итого	<b>136</b>	40	96	<b>136</b>	40	96	<b>204</b>	56	68	<b>238</b>	<b>61</b>	<b>177</b>	<b>238</b>	<b>61</b>	<b>177</b>	<b>238</b>	<b>61</b>	<b>177</b>	<b>306</b>	<b>61</b>	<b>245</b>	Контрольный урок, зачет, экзамен

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 год обучения

##### 1. Ритмика

**Теория:** знакомство с предметом.

**Практика:** связь ритма и темпа через движение; содержание рисунка через движение в основе обучения, игра через движение и музыку.

##### 2. Партерная гимнастика

**Теория:** знакомство с основными понятиями партерной гимнастики.

**Практика:** укрепление мышц тела через партерную гимнастику. Упражнения на полу, сидя, лёжа на животе и спине

#### 2 год обучения

##### 1. Ритмика

**Теория:** знакомство с предметом, введение в мир танца, знакомство с понятиями ритм и темп.

**Практика:** в основе обучения - игра через движение и музыку; содержание рисунка через движение. Подготовка к элементам классического тренажа

##### 2. Партерная гимнастика

**Теория:** основные понятия партерной гимнастики

**Практика:** укрепление мышц тела через комплекс упражнений на выворотность, гибкость, эластичность стоп.

#### 3 год обучения

##### 1. Классический танец

**Теория:** Знакомство с терминологией изучаемых движений.

**Практика:** Для развития координации ряд упражнений постепенно переводят в *epaulement*, сначала исполняя их на середине зала. Подготовка классических вариаций, ввод в танцевальный репертуар. Построение экзерсиса у станка и на середине.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

##### 2. Народный танец

**Теория:** знакомство с танцевальной культурой народов России, Украины и Италии.

**Практика:** усложнение движений у станка и на середине, включение вращений, дробей в комбинации на середине. Разводка этюдов. Изучение танцевальной лексики Украины и Италии, элементы венгерского танца.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

#### 4 год обучения

##### 1. Классический танец

**Теория:** знакомство с терминологией изучаемых движений и с правилами исполнения.

**Практика:** усложнение движений экзерсиса, освоение техники поворотов, вращений, введение в комбинации полупальцев, изучение новых прыжков.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

##### 2. Народный танец

**Теория:** продолжение изучения русского и итальянского хореографического материала, знакомство с танцевальной культурой Венгрии.

**Практика:** усложнение движений у станка и на середине, отработка новых видов вращений и дробей, учебные и танцевальные этюды. Изучение танцевальной лексики Италии и Венгрии.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### **3. Современный танец**

**Теория:** Знания о подготовке опорно-двигательного аппарата к дальнейшему изучению танцевального материала.

**Практика:** тренировочные упражнения на основе современной ритмопластики (по усмотрению педагога) с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

## **5 год обучения**

### **1. Классический танец**

**Теория:** знакомство с терминологией изучаемых движений и правилами исполнения. Изучение движений в другой раскладке

**Практика:** усложнение построения упражнений, как у станка, так и на середине зала. Освоение больших прыжков. Совершенствуется техника пируэтов.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### **2. Народный танец**

**Теория:** продолжение изучения русского и венгерского хореографического материала, знакомство с танцевальной культурой Польши.

**Практика:** активное включение в работу рук, полуповоротов, более сложных элементов. Изучаются элементы польского танца «Краковяк» или «Мазурки». Продолжается знакомство с венгерским танцем, усложняются движения русского народного танца.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### **3. Современный танец.**

**Теория:** знания, что такое координация движений ритмичность движения, опорно-двигательный аппарат и как его подготовить к изучению танцевального материала. Что такое прыжки, техника исполнения прыжков

**Практика:** тренировочные упражнения на основе современной ритмопластики (по усмотрению педагога) с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. Включается работа над партером и прыжковой частью

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

## **6 год обучения**

### **1. Классический танец**

**Теория:** знакомство с терминологией изучаемых движений и с правилами исполнения. Работа над аллегро и вращениями

**Практика:** усложнение комбинаций у станка и на середине за счёт увеличения темпа и количества упражнений. Изучение больших прыжков и прыжков с заносками. Учебный процесс сочетается со сценической практикой, на уроках готовятся классические вариации, вводы в танцевальный репертуар.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### **2. Народный танец**

**Теория:** продолжение изучения русского и польского хореографического материала, знакомство с танцевальной культурой Испании и Греции.

**Практика:** активное включение в работу рук, полуповоротов, более сложных элементов. Усложняются танцевальные движения на материале русского народного танца. Изучаются элементы испанского танца «Арагонская хота». Факультативно проучиваются движения греческого танца «Сиртаки» или другого на усмотрение педагога.

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### **3. Современный танец**

**Теория:** Усложняются элементы и меняются раскладки исполнения движений

**Практика:** Развитие координации движений ног, корпуса, рук, головы – обязательное условие по всем разделам урока

Контрольный урок, зачет, экзамен. Контрольный урок декабрь май

### 7 год обучения

#### 1. Классический танец

**Теория:** знакомство с терминологией изучаемых предметов, с правилами исполнения движений. Подготовка к экзамену

**Практика:** усложнение комбинаций у станка и на середине за счёт увеличения темпа, количества упражнений и добавления пируэтов. Учебный процесс сочетается со сценической практикой Изучение экзаменационных комбинаций. Работа над экзаменационными движениями.

#### 2. Народный танец

**Теория:** продолжение изучения русского, польского и испанского хореографического материала, знакомство с академическим исполнением испанских танцев: Фламенко, Болеро и других (по усмотрению педагога).

**Практика:** активное включение в работу рук, полуповоротов, более сложных элементов. Усложняются танцевальные движения на материале русского народного танца. Изучаются элементы испанского танца «Болеро» или «Фламенко».

Контрольный урок, зачет, экзамен. Экзамен май

#### 3. Современный танец.

**Теория:** знакомство с основными принципами модерн и джаз танца.

**Практика:** эзерсис у станка и на середине в стиле джаз и модерн. Контрольный урок, зачет, экзамен.

### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

#### (Способы отслеживания результатов)

Проверка, контроль результатов обучения проходит в форме контрольных уроков, а также в форме выступлений на концертах.

В выпускном классе в течение учебного года проводятся показательные выступления, а в конце 7 года обучения – выпускной экзамен.

Для решения воспитательных задач программой предусмотрена педагогическая диагностическая деятельность, которая направлена на изучение личности обучающихся, коллектива обучающихся, семьи, комфортности образовательной среды.

Педагог изучает направленность личности обучающегося, его интересы, склонности, уровень развития, воспитанности, типологических свойства, эмоционально-волевую сферу, познавательные интересы. Для этого используются методы наблюдения, анкетирования, тестирования беседы с воспитанником и его родителями. Педагог также изучает коллектив обучающихся, его организованность, сплоченность. Для более полного решения учебных и воспитательных задач педагог изучает воспитательные возможности семьи, социального окружения обучающихся для дальнейшего построения взаимодействия и сотрудничества, а также изучает комфортность условий образовательного процесса для оптимального достижения образовательных результатов.

Основным показателем успеваемости обучающегося являются оценки.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены проводятся в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на учебных

занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускного экзамена. По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Для аттестации обучающихся в графике образовательного процесса запланированы экзаменационные недели, в течение которых проходят просмотры (зачеты, экзамены). По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

5 («отлично») технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

3 («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно») комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на зачете (экзамене);
- другие выступления ученика в течение учебного года. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Кадровое обеспечение.* Программу реализует 4 педагога, 2 концертмейстера.

*Материально-техническое обеспечение* учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

- 1) Учебные классы оборудованы станками, зеркалами – 2;  
Музыкальный инструмент (фортепиано) – 2; Аккордион -1
- 2) Костюмы и обувь;
- 3) Реквизит танцевальных номеров;
- 4) Телевизор – 2;
- 5) DVD плеер – 2;
- 6) Музыкальный центр – 2;
- 7) Компьютер – 1;
- 8) Интернет.

*Методическое обеспечение.* К процессу художественно-эстетического обучения и воспитания средствами хореографии применимы все общепедагогические принципы. Однако, отражая специфику хореографии, они получили особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям наибольшей степенью отвечают следующие принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности;
- постепенности;
- последовательности;
- индивидуализации;
- доступности.

Приоритетным является принцип сознательности и активности. Обучающиеся должны понимать цель и задачи хореографического образования, осознать значения тренировочной работы упражнений. Одним из ведущих требований является создание у обучающихся цели устремленности, т. е. сознательной направленности на достижения отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи.

Созданию и укреплению целеустремленности способствует конкретизация цели. Если эта цель ближайшая – овладение движением – то каждое занятие нужно проводить таким образом, чтобы учащиеся занимались не вообще, а, овладев конкретным учебным материалом, уходя с занятий, осознавали, что они чего-то достигли. Неопределенность цели не способствует поддержанию целеустремленности, снижает мобилизованность и старательность учеников, приводит к снижению работоспособности.

Целеустремленность тесно связана с принципом доступности, т.к. она воспитывается только в преодолении трудностей. Слишком легкое задание не эффективно для воспитания целеустремленности. Слишком трудное может вызвать отрицательную реакцию. Принцип сознательности диктует осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых движений, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения. От начинающего ученика не надо требовать полного понимания. По мере совершенствования двигательных навыков и знаний следует направлять обучающихся на осмысление, расширять границы сознательного отношения к процессу обучения.

Обучающиеся должны уметь анализировать свои успехи и неудачи. Это оберегает их от излишней самоуверенности или от необоснованного разочарования.

Реализация в учебном процессе принципа сознательности приводит к выработке активности. Активность будет выражаться в посещении занятий, желании самостоятельно заниматься, помогать преподавателю в организации занятий, искать пути развития своих физических данных.

Начальной ступенью в практическом познании является живое созерцание. Обеспечение этой созерцательности и является условием реализации принципа наглядности. Образ разучиваемого движения формируется за счет сигналов, поступающих с органа зрения.

Наглядность обучения может создаваться лишь при одновременном использовании образного, наглядного и словесного описания движений. На первом этапе обучения значительное место отводится показу или демонстрации движений различными методами: демонстрация рисунков, фотографий, фильмов, показ движения педагогом или учеником.

У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других на слуховой, поэтому при использовании принципа наглядности следует учитывать ведущий для данного человека анализатор.

Осуществлять принцип наглядности нужно во всех возрастных группах.

Однако, следует иметь в виду возрастные особенности психического развития детей.

В младшем возрасте преобладает чувство восприятия, в более старшем – (в связи с приобретением знаний и развитием абстрактного мышления) повышается значение объясняющего образного слова.

Систематичность является непременным условием создания высокого уровня обучения. Систематичность обучения нужна для укрепления, суммирования успехов.

Образование двигательных навыков и умений связано с закреплением в памяти достигнутого. Выработка навыка тоже длительный процесс повторения движения с закреплением правильных элементов и отсеиванием ошибочных. Это просеивание сознательного контроля элементов навыка, а так же закрепление в двигательной памяти достигнутого, происходит в том случае, если каждое повторение движения начинается на следах от прежде выполненного. Система занятий по хореографии должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности.

Для этого нужно руководствоваться положениями:

упражнение оказывает стойкое влияние только при условии их повторения;

физические движения приводят к утомлению, поэтому нужны перерывы для восстановления сил;

физические движения должны иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий.

Длительность восстановления сил зависит и от уровня подготовки и натренированности тела. Систематичность занятий должна базироваться на постепенном нарастании требования трудностей.

Принцип постепенности заключается в прогрессивном нарастании объема интенсивности нагрузок, в усложнении техники выполняемых движений; в расширении технического арсенала в повышении волевых качеств, позволяющих преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

Воздействие должно быть прямо пропорционально ответным реакциям организма. Нужно учитывать возможности обучающихся, находить оптимальные по величине нагрузки, которые зависят от уровня тренированности, индивидуальных, возрастных, половых особенностей и т.д.

С ростом тренированности организма меняется реакция на нагрузку. Применение большой нагрузки в начале учебного процесса бесполезно. Чем больше человек физически подготовлен, реакция на нагрузку уменьшается, т.е. происходит адаптация к нагрузке. Чтобы сохранить реакцию организма на высоком уровне, нужно постепенно увеличивать нагрузку. Принцип последовательности выражается в применении двух правил: от освоенного к неосвоенному; от легкого к трудному. Новые двигательные навыки возникают на базе старых, ранее приобретенных. Содержание каждого предыдущего занятия становится ступенькой к освоению нового материала. Хотя есть случаи, когда новое должно разучиваться без опоры на старое.

Трудность или легкость танцевальных движений зависит не только от координации, сложности, но и от величины затрачиваемых физических усилий. Трудность и легкость определяются и психологическими факторами. Движения по координации, совпадающие с естественными двигательными навыками, осваиваются легко. Часто упражнения более сложные с точки зрения структуры осваиваются учащимися легче, чем более простые.

Под индивидуализацией в процессе хореографического образования понимается учет индивидуальных особенностей обучающихся с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость индивидуального обучения возникает в связи:

- с различным уровнем физической подготовки каждого человека;
- с половыми и возрастными различиями;
- с индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факторы внешней среды;
- с индивидуальным стилем учебной работы.

При изучении техники исполнения движения используется способ работы с целой группой, потому что основы являются для всех общими. По совершенствованию техники исполнения используется индивидуальный метод обучения каждого ученика в отдельности, т.е. после групповых занятий можно переходить к персональным заданиям. Это значит, что один и тот же материал ученики осваивают разными методами.

Показателем реализации всех принципов обучения является доступность учебного материала на каждом этапе обучения и прочность его освоения.

Педагог должен владеть определенными методами обучения. Знание характеристик методов обучения позволяют правильно ориентироваться в многообразии этих способов и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

Ни один метод не может быть универсальным. Одни методы эффективно действуют в одних ситуациях, а другие в других. Все методы делятся на 3 группы. Каждая из них представлена методами, неравными по частоте использования в практической деятельности:

- словесные – объяснение, описание, разбор, беседа, задание, указание, оценка, счет, команда, рассказ;

- наглядные – показ, музыкальная раскладка, демонстрация, видеометод, наблюдение, звуковая и световая сигнализация, репетиция в костюмах, иллюстрация;
- практические – разучивание движений, отработка, музыкальные игры, соревнования, импровизация.

Применение всех трех групп методов обеспечивает освоение учеником с изучаемых движений в полной мере: ученик слушает, смотрит, запоминает, ощущает и воспроизводит движения.

Воспитательная деятельность педагога, реализующего программу «Хореография». Процесс воспитания направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, творческой деятельности и нравственному поведению.

Воспитание средствами хореографии, являясь составной частью всего воспитательного процесса, развивает способности чувствовать и любить, движение, музыку, формирует художественный вкус, побуждает к творческой деятельности

Организация воспитывающих мероприятий для более полной и успешной работы с коллективом обучающихся построена на сотрудничестве с другими преподавателями, влияющими на формирование личности воспитанников, на работе с родителями, социумом.

Необходимо регулярно знакомить обучающихся с новинками танцевального искусства. По возможности посещать концерты профессиональных хореографических ансамблей.

Основные направления воспитательной деятельности педагога, реализующего образовательную программу «Хореография»:

- организация коллективных творческих мероприятий с обучающимися: концерты, смотры-конкурсы, творческие вечера, отчеты и пр.
- распространение психолого-педагогических знаний и знаний среди родителей (групповые и индивидуальные беседы, методические рекомендации, консультации, организация участия в проведении совместных мероприятий с детьми).

Начальным условием воспитательного процесса является создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, атмосферы взаимного доверия. Создание воспитательной среды, строящейся на гуманных отношениях между людьми, важная задача преподавателю реализующего данную образовательную программу.

Педагог использует следующие группы методов воспитания:

- методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов): лекции, беседы, рассказы, доклады, диспуты;
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручение, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрения, порицания, соревнование.

Педагог направляет усилия на воспитание внимания, необходимости систематических занятий хореографией на протяжении всего периода обучения, на воспитание навыков самостоятельности в выполнении тренировочных упражнений, привитие интереса к процессу обучения, к содержанию учебной работы, на пробуждение заинтересованности и увлечённости. Учитывает желание ученика исполнить ту или иную хореографическую постановку. Необходимо воспитывать внимание и развивать память воспитанников. Повторять пройденный материал и ранее выученные постановки.

Для создания определённого эмоционального настроения обучающихся, возможности общения и сопереживания успехов других используются и разные формы. Проведение отчётных концертов для родителей, в которых участвуют все ученики хореографического класса даёт возможность им увидеть друг друга, сравнить свои успехи с успехами других, а педагогу, анализируя работу обучающихся, увидеть, прежде всего, положительные моменты в продвижении каждого ученика и определить перспективы дальнейшей работы. Концерты сплачивают коллектив, дают возможность каждому видеть результаты своего труда,

воспитывают исполнительскую волю и уверенность в себе. Одним из важных средств воспитательной работы является воспитание общественной активности и самостоятельности детей, организация общественно-полезных дел.

Участие родителей, особенно в первоначальный период, является важным фактором для достижения успехов в обучении и воспитании. Неоценимую помощь могут оказать родители своим детям, знакомя их с лучшими достижениями художественной культуры, через совместное посещение театров и концертных залов.

Очень важным моментом для педагога является критерии оценки успехов обучающегося.

На первый план выступает не столько уровень профессионального исполнения, сколько любой, даже самый малый элемент творчества, внесённый им в процесс занятий, настроение, с которым учащийся приходит на урок и работает; внешний вид, подтянутость. При этом очень существенно, чтобы общая оценка урока была положительной и давала ученику заряд для дальнейшей работы.

На занятиях в объединении используются ритмические игры (примерные варианты)

*«Ритм-загадка»*

Без музыкального оформления. Руководитель легкими хлопками задает ритмический рисунок в муз. размере  $2\frac{1}{4}, 3\frac{1}{4}, 4\frac{1}{4}$ . Ученики отвечают движениями: хлопки, прыжки, шаги, вальсовые движения, па польки.

*«Вопрос-ответ»*

Играющие делятся на две команды. Педагог делит танец на движения по 8 счетов и просит одну команду танцевать первые 8 движений («вопрос»), вторую - продолжать следующие 8 движений («ответ»). Во время исполнений одной командой, вторая стоит, и наоборот. Во время этой игры можно закрепить любой разучиваемый танец, научиться слушать музыкальные фразы.

*Игра-танец «Бесконечный»*

Музыка польки или галопа. Дети встают по кругу парами, лицом друг к другу. Одна пара берется за руки «лодочкой», а остальные, не держась за руки, встают на расстоянии 1-2 шагов друг от друга так, чтобы получился бесконечный коридор по кругу. Танец начинается с того, что пара, держащаяся за руки, начинает двигаться галопом, проходя внутри коридора, образованного другими парами. Остальные дети в это время хлопают в ладоши. Как только первая пара прошла мимо второй, вторая пара берется за руки и двигается вслед за первой и т. д. Каждая пара должна пройти целый круг и вернуться на место. Вернувшись на место, нужно обязательно разойтись друг от друга, чтобы остальные пары могли свободно пройти внутри коридора.

*«Зеркало»*

Под любую ритмичную музыку учитель показывает разные танцевальные движения. Остальные повторяют за ней. Лучший исполнитель занимает место учителя. Желательно, чтобы в роли учителя побывали все дети.

*«Сделай этак, сделай так»*

Играющие становятся в круг, выполняя под музыку различные движения. Педагог в это время говорит следующие слова: «Сделай этак!» и показывает какое-либо танцевальное движение. Играющие дети повторяют это движение за ним. Но, если педагог, сделав следующее движение, говорит: «Сделай так!», повторять за ним это движение уже нельзя.

*Хореографические упражнения*

общеразвивающие упражнения:

- поклон.
- марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.
- рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка.
- шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука.
- бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп.

комбинации на координацию движений:

- хлопки, притопы,
- упражнения для рук,
- ходьба, сидя на корточках,
- прыжки: «мячик», прыжки поб-ой поз.по точкам, повороты вправо, влево; прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами

*Музыкально-подвижные игры по ритмике*

- передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца.
- разучивание комбинаций, отработка их.

Примерный репертуар: «Мама», «Марш снеговиков», «Гномики», танец снежинок..., «Кто быстрее», «Бабочки», «Сорока-ворона», «Попрыгаем вместе», «Мишка и зайка», «Кто выше».

*Танцевально-ритмическая гимнастика*

- постановка корпуса на середине зала.
- позиции ног –1, 2, 3,6.
- постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3, позиции.
- повороты и наклоны головы.

*Танцевальные этюды*

Танцевальные этюды педагог ставит сам: они служат ступенью, подготовкой к дальнейшим номерам. Танцевальные этюды – обучающиеся импровизируют под музыку. Это поиск пластического образа, состояния настроения.

*Упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно
- в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя)
- раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию
- раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию
- сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении

*Элементы на гибкость и упражнения для позвоночника*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции
- в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад
- из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

*Упражнения на развитие мышц живота*

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты поVI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты поVI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения
- из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладонина полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины*

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);

–бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

–«корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук*

–«замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

–«мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается

–из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног*

– опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение

–из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

–«кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени

–из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

*Маховые упражнения*

–бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

–бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага*

–поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

–«лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются

–в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

–шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

–наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

*Акробатические упражнения*

–стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину)

–из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»

*Силовые упражнения для мышц живота*

- Упражнения на пресс: поднятие ног.
- Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка».
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия «Чемоданчик».
- Упражнение «Велосипед».
- Упражнение «Змейка».
- Упражнение «Самолётик».
- Упражнение «Лягушка».
- Упражнение «Корзинка».
- Упражнение «Качели».
- Упражнение «Мостик».
- Упражнение «Солнышко».
- Упражнение «Колобок».
- Упражнение «Столик».

*Комбинации на координацию.*

- «Комбинация с руками».
- «Комбинация в линиях».
- «Комбинация в малых группах».
- Комбинация «Ручеёк».
- Комбинация «Мы матросы».
- Комбинация «Чайки».
- Комбинация «Цветы».

## **6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Всеобщая декларация прав человека
1. Конвенция о правах ребенка.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008.
4. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л.: Искусство, 1984-199с.
5. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л.-М.: Искусство, 1983.-207с.
6. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1996.- 344 с.
7. Бондаренко Л.; Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев.: Музыка Украина,1985.
8. Бондаренко А.К., Матусик А.И. Воспитание детей в игре. – М.:Просвещение, 1983.
9. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А., Основы характерного танца. – М. –Л: Искусство,1939
10. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.-193с.
11. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989-160с.
12. Давыдов В.В., Дубровина И.В. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. – М., 1980.
13. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. – М.: Искусство,1967.
14. Зимина А.Н. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.:Просвещение, 1971.
15. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.– М.:Просвещение, 2000.
16. Кононова Н.Г. Музыкально-дидактические игры дошкольников.– М.:Просвещение,1988.
17. Корчак Я. Как любить ребенка. – М.: «Дом», 1990.- 446с.
18. Костровская В. Писарев А., Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986-262с.
19. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие.–М.: «Академа», 1999.
20. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном. – М.,1985.
21. Методика воспитательной работы / Под ред. В.А. Слостенина. М., 2002. / Глава 2. Воспитательная система школы и социума. С.19 –41.
22. Мид М. Культура и мир детства. - М., 1988.
23. Надеждина Н., Русские танцы – М.: Госкультпросвет издат, 1951.
24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения.–М.:ВЦХТ, 2001.

25. Образовательная программа детских объединений в учреждениях дополнительного образования: Методические рекомендации в помощь педагогическим работникам учреждений дополнительного образования детей, молодежных социальных служб, реабилитационных центров. Под редакцией Т.Е. Макаровой. Авторы-составители Т.Е.Макарова, В.В.Юсупова, Н.В.Рылова – Самара: СЦВО «Творчество». 2001 – 60 с.
26. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. / Сост. Т.Е.Макарова. - Самара. 2000. 44 с.
27. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Просвещение, 1996. – 432 с.
28. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.
29. Профессиональная диагностика школьников: Методические рекомендации для студентов и учителей. / Сост. Т.Е. Макарова. - Самара, 1998. - 36 с.
30. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений: Кн. для учителя. – М.:Просвещение, 1996 г. – 272 с.
31. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса. – М.: Новая школа, 1994.
32. Ткаченко Т., Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
33. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. / Под ред. В.И.Панова. - М.: «Молодая гвардия», 1997. – 78 с.

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Календарный учебный график

1 год обучения

#### Ритмика

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	11.09			2ч	Знакомство с предметом	Каб.№
2	сентябрь	18.09			2ч	Проучивание ритмической игры 1	Каб.№
3	сентябрь	20.09			2ч	Проучивание ритмической игры 2	Каб.№
4	сентябрь	25.09			2ч	Проучивание ритмической игры 3	Каб.№
5	сентябрь	27.09			2ч	«Ритм-загадка	Каб.№
6	октябрь	2.10			2ч	Комбинация с руками».	Каб.№
7	октябрь	9.10			2ч	«Комбинация в линиях».	Каб.№
8	октябрь	11.10			2ч	Изучение движений на координацию	Каб.№
9	октябрь	16.10			2ч	Обработка движений на координацию	Каб.№
10	октябрь	23.10			2ч	Игра «Вопрос-ответ»	Каб.№
11	ноябрь	1.11			2ч	Игра бесконечный	Каб.№
12	ноябрь	8.11			2ч	Игра зеркало	Каб.№
13	ноябрь	15.11			2ч	Игра сделай так	Каб.№
14	ноябрь	20.11			2ч	Закрепление пройденного материала	Каб.№
15	ноябрь	27.11			2ч	Изучение поклона	Каб.№
16	декабрь	4.12			2ч	Марш на месте	Каб.№
17	декабрь	11.12			2ч	Марш по кругу	Каб.№
18	декабрь	18.12			2ч	Марш вправо влево круг	Каб.№
19	декабрь	25.12			2ч	Контрольный урок	Каб.№
20	январь	15.01			2ч	Рисунок танца диагональ	Каб.№
21	январь	22.01			2ч	Рисунок танца линия	Каб.№

22	январь	29.01			2ч	Рисунок танца шахматный порядок	Каб.№
23	февраль	5.02			2ч	Рисунок танца звездочка	Каб.№
24	февраль	12.02			2ч	Обработка пройденного материала	Каб.№
25	февраль	21.02			2ч	Изучение танцевального шага	Каб.№
26	март	12.03			2ч	Изучение пружинистого шага	Каб.№
27	март	19.03			2ч	Изучение приставных шагов	Каб.№
28	март	26.03			2ч	Изучение шага на носках	Каб.№
29	апрель	9.04			2ч	Изучение шага на пятках	Каб.№
30	апрель	16.04			2ч	Изучение шага накрест	Каб.№
31	апрель	25.04			2ч	Изучение шага с остановкой	Каб.№
32	май	7.05			2ч	Контрольный урок	Каб.№
33	май	21.05			2ч	Повторение пройденного материала за год	Каб.№
34	май	23.05			2ч	Заключительный урок	Каб.№
					68 ч		

### Партерная гимнастика

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	13.09			2ч	Водный урок	Каб.№
2	сентябрь	18.09			2ч	Знакомство с предметом	Каб.№
3	сентябрь	25.09			2ч	Изучение поклона	Каб.№
4	октябрь	2.10			2ч	Подготовка детей к занятиям партером	Каб.№
5	октябрь	9.10			2ч	Упражнения для растягивания ахилового сухожилия «Чемоданчик».	Каб.№
6	октябрь	16.10			2ч	отработка Упражнения для растягивания ахилового сухожилия «Чемоданчик».	Каб.№
7	октябрь	25.10			2ч	Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка».	Каб.№
8	ноябрь	6.11			2ч	Отработка Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка».	Каб.№

9	ноябрь	13.11		2ч	Упражнение «Велосипед	Каб.№
10	ноябрь	20.11		2ч	Упражнение «Велосипед Отработка	Каб.№
11	ноябрь	27.11		2ч	Упражнение «Змейка	Каб.№
12	декабрь	6.12		2ч	Отработка Упражнение «Змейка	Каб.№
13	декабрь	11.12		2ч	Упражнение «Самолётик».	Каб.№
14	декабрь	18.12		2ч	Отработка упражнения самолетик	Каб.№
15	декабрь	25.12		2ч	Контрольный урок за 1 полугодие	Каб.№
16	январь	17.01		2ч	Отработка движения лягушка	Каб.№
17	январь	22.01		2ч	Упражнение «Корзинка».	Каб.№
18	январь	29.01		2ч	Отработка упражнения корзинка	Каб.№
19	февраль	7.02		2ч	Упражнение «Качели	Каб.№
20	февраль	14.02		2ч	Отработка движения качели	Каб.№
21	февраль	21.02		2ч	Упражнение «Мостик».	Каб.№
22	февраль	28.02		2ч	Отработка упражнения мостик	Каб.№
23	март	5.03		2ч	Упражнение «Солнышко».	Каб.№
24	март	14.03		2ч	Отработка упражнения солнышко	Каб.№
25	март	21.03		2ч	Закрепление пройденного материала	Каб.№
26	март	26.03		2ч	Подготовка к контрольному уроку за второе полугодие	Каб.№
27	апрель	2.04		2ч	Подготовка к контрольному уроку ритмических комбинаций	Каб.№
28	апрель	9.04		2ч	Подготовка к контрольному уроку движения на координацию	Каб.№
29	апрель	16.04		2ч	Контрольный урок за 2 полугодие	Каб.№
30	апрель	25.04		2ч	Закрепление материала пройденного за 1 полугодие	Каб.№
31	май	7.05		2ч	Закрепление материала пройденного с начала года за второе полугодие	Каб.№
32	май	14.05		2ч	Контрольный урок для родителей	Каб.№
33	май	21.05		2ч	Повторение пройденного материала за год	Каб.№
34	май	23.05		2ч	Заключительный урок	Каб.№
				68 ч		

## 2 год обучения

### Ритмика

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	11.09			2ч	Вводный урок	Каб.№
2	сентябрь	18.09			2ч	Повторение материала пройденного в 1 году	Каб.№
3	сентябрь	20.09			2ч	Подготовка детей к изучению нового материала	Каб.№
4	сентябрь	25.09			2ч	Изучение движений на координацию	Каб.№
5	сентябрь	27.09			2ч	Комбинация с руками	Каб.№
6	октябрь	2.10			2ч	Комбинация в линиях	Каб.№
7	октябрь	9.10			2ч	Комбинация в малых группах	Каб.№
8	октябрь	11.10			2ч	Комбинация ручеек	Каб.№
9	октябрь	16.10			2ч	Комбинация мы матросы	Каб.№
10	октябрь	23.10			2ч	Комбинация чайки	Каб.№
11	ноябрь	1.11			2ч	Комбинация цветы	Каб.№
12	ноябрь	8.11			2ч	Комбинация хлопки	Каб.№
13	ноябрь	15.11			2ч	отрабатывание движений на координацию	Каб.№
14	ноябрь	20.11			2ч	отрабатывание Комбинация с руками	Каб.№
15	ноябрь	27.11			2ч	Отрабатывание Комбинация в линиях	Каб.№
16	декабрь	4.12			2ч	Отрабатывание Комбинация в малых группах	Каб.№
17	декабрь	11.12			2ч	Отрабатывание Комбинация ручеек	Каб.№
18	декабрь	18.12			2ч	Отрабатывание Комбинация мы матросы	Каб.№
19	декабрь	25.12			2ч	Контрольный урок	Каб.№
20	январь	15.01			2ч	Отрабатывание Комбинация цветы	Каб.№
21	январь	22.01			2ч	Отрабатывание Комбинация хлопки	Каб.№
22	январь	29.01			2ч	Постановка этюда проучивание элементов	Каб.№
23	февраль	5.02			2ч	Постановка этюда проучивание движений	Каб.№
24	февраль	12.02			2ч	Постановка этюда проучивание рисунка этюда	Каб.№
25	февраль	21.02			2ч	Постановка этюда работа над эмоциями	Каб.№
26	март	12.03			2ч	Закрепление пройденного материала за 1 полугодие	Каб.№
27	март	19.03			2ч	Закрепление пройденного материала за 2 полугодие	Каб.№

28	март	26.03			2ч	Подготовка к контрольному уроку за 2 полугодие	Каб.№
29	апрель	9.04			2ч	Подготовка к контрольному уроку. Прогон.	Каб.№
30	апрель	16.04			2ч	Контрольный урок за 2 полугодие	Каб.№
31	апрель	25.04			2ч	Закрепление материала пройденного за 1 полугодие	Каб.№
32	май	7.05			2ч	Закрепление материала пройденного за 2 полугодие	Каб.№
33	май	21.05			2ч	Повторение пройденного	Каб.№
34	май	23.05			2ч	Контрольный урок	Каб.№
					68 ч		

### Партерная гимнастика

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	13.09			2ч	Водный урок	Каб.№
2	сентябрь	18.09			2ч	Постановка корпуса	Каб.№
3	сентябрь	25..09			2ч	Отработка постановки корпуса	Каб.№
4	октябрь	2.10			2ч	позиции ног –1, 2, 3,6.	Каб.№
5	октябрь	9.10			2ч	поднимание вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»	Каб.№
6	октябрь	16.10			2ч	Отработка поднимание вытянутой ноги вперёд	Каб.№
7	октябрь	25.10			2ч	Поднимание вытянутой ноги в сторону	Каб.№
8	ноябрь	6.11			2ч	Отработка поднимание вытянутой ноги в сторону	Каб.№
9	ноябрь	13.11			2ч	Поднимание вытянутой ноги назад	Каб.№
10	ноябрь	20.11			2ч	Отработка поднимание вытянутой ноги назад из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами	Каб.№
11	ноябрь	27.11			2ч	<i>Упражнения для развития танцевального шага</i>	Каб.№
12	декабрь	6.12			2ч	<i>Отрабатывание Упражнения для развития танцевального шага</i>	Каб.№
13	декабрь	11.12			2ч	<i>Упражнения для развития танцевального шага</i>	Каб.№
14	декабрь	18.12			2ч	<i>Отрабатывание Упражнения для развития танцевального шага</i>	Каб.№
15	декабрь	25.12			2ч	Контрольный урок	Каб.№

16	январь	17.01			2ч	Отрабатывание опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение	Каб.№
17	январь	22.01			2ч	опускание бёдер с правой и с левой стороны из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд	Каб.№
18	январь	29.01			2ч	Отрабатывание опускание бёдер с правой и с левой стороны из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд	Каб.№
19	февраль	7.02			2ч	«кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени	Каб.№
20	февраль	14.02			2ч	Отрабатывание – «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени	Каб.№
21	февраль	21.02			2ч	Опускание бёдер с правой и с левой стороны из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд	Каб.№
22	февраль	28.02			2ч	Отрабатывание опускание бёдер с правой и с левой стороны из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд	Каб.№
23	март	5.03			2ч	<i>Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног</i>	Каб.№
24	март	14.03			2ч	Отрабатывание <i>Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног</i>	Каб.№
25	март	21.03			2ч	<i>Маховые упражнения</i>	Каб.№
26	март	26.03			2ч	Отрабатывание <i>Маховые упражнения</i>	Каб.№
27	апрель	2.04			2ч	Закрепление пройденного материала за второе полугодие	Каб.№
28	апрель	9.04			2ч	Работа над эмоциями	Каб.№
29	апрель	16.04			2ч	Подготовка к контрольному уроку за 2 полугодие	Каб.№
30	апрель	25.04			2ч	Подготовка к контрольному уроку отрабатывание комбинаций	Каб.№
31	май	7.05			2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
32	май	14.05			2ч	Контрольный урок за 2 полугодие	Каб.№
33	май	21.05			2ч	Повторение пройденного материала	Каб.№
34	май	23.05			2ч	Повторение пройденного материала за год	Каб.№
					68 ч		

#### 4 год обучения

##### 1. Классический танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	7.09		Разминочно тренировочный	1.5ч	Повторение пройденного материала за 3 год обучения	Каб.№
2	сентябрь	10.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Постановка корпуса. Упражнения у станка по 5 поз. ног	Каб.№
3	сентябрь	14.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu jete pikke (2/4 – 1/4т.).	Каб.№
4	сентябрь	17.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Grand plie по I, II, 5 поз. ног (4/4 – 2т.).	Каб.№
5	сентябрь	21.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Epaulement понятие	Каб.№
6	сентябрь	24.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Demi-plie по I, II, 5 поз. ног. (3/4 _ 4т.).	Каб.№
7	сентябрь	28.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Releve по I, II, поз. ног (2/4 – 2т.).	Каб.№
8	октябрь	1.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Releve по , 5 поз. ног (2/4 – 2т.).	Каб.№
9	октябрь	5.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas soute по I, II, 5 поз. ног, sou-sou (2/4 – 1/4т.).	Каб.№
10	октябрь	8.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Постановка корпуса. Упражнения у станка по 5 поз. ног	Каб.№
11	октябрь	12.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Повторение и отработка пройденного материала по теме «Устойчивость в позициях»»	Каб.№
12	октябрь	15.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Повторение пройденного материала	Каб.№
13	октябрь	19.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Отработка пройденного материала	Каб.№

14	октябрь	22.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Повторение и Отрабатывание пройденного материала	Каб.№
15	октябрь	26.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Повторение пройденного материала работа над корпусом	Каб.№
16	октябрь	29.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Отрабатывание пройденного материала работа над выворотностью	Каб.№
17	октябрь	2.11		Обучающее тренировочное	1,5ч	Закрепление пройденного материала	Каб.№
18	ноябрь	5.11		Обучающее	1.5ч	Экзерсис у станка. V поз. ног	Каб.№
19	ноябрь	9.11		Обучающее	1.5ч	Упражнения у станка по V поз. ног.	Каб.№
20	ноябрь	12.11		Обучающее	1.5ч	Battement fondu носком в пол. (3/4 – 2т.).	Каб.№
21	ноябрь	16.11		Обучающее	1.5ч	Battement frappe носком в пол. (2/4 – 2т.).	Каб.№
22	ноябрь	19.11		Обучающее	1.5ч	Preparation к rond de jambe par terre.	Каб.№
23	ноябрь	23.11		Обучающее	1.5ч	Упражнения у станка по V поз. ног.	Каб.№
24	ноябрь	26.11		Обучающее	1.5ч	Отрабатывание Battement fondu на 45гр. (3/4 – 2т.).	Каб.№
25	ноябрь	30.11		Обучающее	1.5ч	Отрабатывание Battement frappe на 45гр. (2/4 – 2т.).	Каб.№
26	декабрь	3.12		Обучающее	1.5ч	Preparation к rond de jambe par terre.	Каб.№
27	декабрь	7.12		Обучающее	1.5ч	Epalement понятие	Каб.№
28	декабрь	10.12		Обучающее	1.5ч	Demi-plie по , 5 поз. ног. (3/4 _ 4т.).	Каб.№
29	декабрь	14.12		Обучающее	1.5ч	Releve по 5 поз. ног (2/4 – 2т.).	Каб.№
30	декабрь	17.12		Обучающее	1.5ч	Pas soute по I, II, 5 поз. ног, sou-sou (2/4 – 1/4т.).	Каб.№
31	декабрь	21.12		Обучающее	1.5ч	Закрепление материала	Каб.№
32	декабрь	24.12		закрепляющее	1.5ч	Контрольный урок	Каб.№
33	январь	14.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Проучивание Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
34	январь	18.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отрабатывание Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
35	январь	21.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas tombe лицом к станку в V поз. ног.	Каб.№
36	январь	25.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas coupe лицом к станку в V поз. ног.	Каб.№

37	январь	28.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Degage на II поз. ног через battement tendu.	Каб.№
38	февраль	1.02		Обучающее тренировочное	1.5ч	Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
39	февраль	4.02		Обучающее	1.5ч	Поза effasee cruaze вперед, назад.	Каб.№
40	февраль	8.02		Обучающее	1.5ч	Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
41	февраль	11.02		Обучающее	1.5ч	Changement de pied.	Каб.№
42	февраль	15.02		Обучающее	1.5ч	Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
43	февраль	18.02		Обучающее	1.5ч	Упражнения у станка. держась одной рукой за палку, вторая рука на поясе	Каб.№
44	февраль	22.02		Обучающее	1.5ч	Поза effasee cruaze вперед, назад	Каб.№
45	февраль	25.02		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного	Каб.№
46	март	1.03		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного	Каб.№
47	март	4.03		Обучающее	1.5ч	Degage на II поз. ног через demi-plie.	Каб.№
48	март	11.03		Обучающее	1.5ч	Degage на II поз. ног	Каб.№
49	март	15.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas- de-bourre с переменной ног.	Каб.№
50	март	18.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas- de-bourre с переменной ног	Каб.№
51	март	22.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu в позу croise. 2 por de bra	Каб.№
52	март	25.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отрабатывание 2 por de bra	Каб.№
53	март	29.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas soute en tournant.	Каб.№
54	апрель	1.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка аллегро	Каб.№
55	апрель	5.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка станка	Каб.№
56	апрель	8.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка середины	Каб.№
57	апрель	12.04		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного отработка аллегро	Каб.№

58	апрель	15.04		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного отработка середины	Каб.№
59	апрель	19.04		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку отработка вращений	Каб.№
60	апрель	22.04		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку отработка комбинаций	Каб.№
61	апрель	26.04		Обучающее	1.5ч	Отработка контрольного урока середины	Каб.№
62	апрель	29.04		Обучающее	1.5ч	Отработка контрольного урока комбинаций на середине	Каб.№
63	май	3.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку комбинаций у станка	Каб.№
64	май	6.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку комбинаций прыжков	Каб.№
65	май	10.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку комбинаций аллегро	Каб.№
66	май	13.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку отработка эзерсиса	Каб.№
67	май	17.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку за 2 полугодие	Каб.№
68	май	20.05		закрепляющее	1.5ч	Контрольный урок за 2 полугодие	Каб.№
					102 ч		

## 2. Народный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	10.09		Разминочно тренировочный	2ч	Повторение пройденного материала за 3 год обучения	Каб.№
2	сентябрь	17.09		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к началу движений.	Каб.№
3	сентябрь	24.09		Обучающее тренировочное	2ч	Переводы ног из позиции в позицию.	Каб.№
4	октябрь	1.10		Обучающее тренировочное	2ч	Полуприседания по I, II, III открытым позициям.	Каб.№

5	октябрь	8.10		Обучающее тренировочное	2ч	Выведение ноги на носок – каблук.	Каб.№
6	октябрь	15.10		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к «четке» – мазки полупальцами. Подготовка к «веревочке».	Каб.№
7	октябрь	22.10		Обучающее тренировочное	2ч	Дробные выстукивания по VI поз. Вращение по диагонали Дроби. Хлопки и удары по голенищу	Каб.№
8	октябрь	29.10		Обучающее тренировочное	2ч	Танцевальная комбинация на основе русского танца. Приседания по различным позициям Скольжение стопой по полу с полуприседаниями на опорной ноге	Каб.№
9	ноябрь	5.11		Обучающее тренировочное	2ч	Маленькие броски по открытым позициям Дробные выстукивания по III позиции Открывание работающей ноги на 45 гр. на вытянутой опорной ноге змейка большие броски Растяжка в полное приседание	Каб.№
10	ноябрь	12.11		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к присядке по I, VI, поз.	Каб.№
11	ноябрь	19.11		Обучающее тренировочное	2ч	Элементы татарского танца. Положения рук в танце Основной женский, мужской ход Боковой ход	Каб.№
12	ноябрь	26.11		Обучающее тренировочное	2ч	Дробь. Присядки	Каб.№
13	декабрь	3.12		Обучающее тренировочное	2ч	Танцевальная комбинация в татарском характере.	Каб.№
14	декабрь	10.12		Обучающее тренировочное	2ч	Вращение по диагонали	Каб.№
15	декабрь	17.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
16	декабрь	24.12		закрепляющее	2ч	Полуприседания и приседания с работой рук. Подготовка к четке в открытом положении	Каб.№
17	январь	14.01		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к четке в открытом положении. Маленькие броски с одним ударом стопой в пол через небольшое приседание	Каб.№
18	январь	21.01		Обучающее	2ч	Подготовка к «веревочке» с проскальзыванием на опорной ноге Полуприседание на опорной ноге с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое	Каб.№
19	январь	28.01		Обучающее	2ч	Раскрывание ноги на 90 гр. приемом battement	Каб.№

						developeppe Большие броски с опусканием работающей ноги на каблук. Опускание на колено	
20	февраль	4.02		Обучающее	2ч	Элементы русского танца Боковое припадание с двойным ударом сзади опорной ноги. «Веровочка». Моталочка» с задеванием пола полупальцами. Вращения	Каб.№
21	февраль	11.02		Обучающее	2ч	Элементы молдавского танца Положения ног и рук <sup>■</sup> Ход с подскоком бег Боковой ход на 1 ногу, другая поднимается под колено Выбросы ноги крест-накрест с подскоком	Каб.№
22	февраль	18.02		Обучающее	2ч	Маленькие броски с коротким ударом по полу носком или ребром каблука	Каб.№
23	февраль	25.02		Обучающее	2ч	Круговые скольжения по полу носком	Каб.№
24	март	4.03		Обучающее	2ч	Повороты стопы из невыворотного положения в выворотное	Каб.№
25	март	11.03		Обучающее	2ч	Наклоны и перегибы корпуса по V поз на всей стопе и полупальцах	Каб.№
26	март	18.03		Обучающее	2ч	закрепление элементов русского танца.	Каб.№
27	март	25.03		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в русском характере	Каб.№
28	апрель	1.04		Обучающее	2ч	Закрепление элементов татарского танца	Каб.№
29	апрель	15.04		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в татарском характере	Каб.№
30	апрель	22.04		Обучающее	2ч	Закрепление элементов молдавского танца	Каб.№
31	апрель	29.04		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в молдавском характере..	Каб.№
32	май	6.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку.	Каб.№
33	май	13.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
34	май	20.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок.	Каб.№
					68 ч		

### 3. Современный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	7.09		Разминочно	2ч	Разогрев.	Каб.№

				тренировочный			
2	сентябрь	14.09		Обучающее тренировочное	2ч	Голова, плечи, диафрагма, пелвис.	Каб.№
3	сентябрь	21.09		Обучающее тренировочное	2ч	Наклоны торса в сочетании с plie, bodi roll и т.д.	Каб.№
4	октябрь	5.10		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала.	Каб.№
5	октябрь	12.10		Обучающее тренировочное	2ч	Releve simple, с опусканием на одну ногу.	Каб.№
6	октябрь	19.10		Обучающее тренировочное	2ч	Plie по прямым и параллельным позициям с	Каб.№
7	октябрь	26.10		Обучающее тренировочное	2ч	разнообразными комбинациями рук.	Каб.№
8	ноябрь	2.11		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu по I параллельной позиции.	Каб.№
9	ноябрь	9.11		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве.	Каб.№
10	ноябрь	16.11		Обучающее тренировочное	2ч	Pas chasse.	Каб.№
11	ноябрь	23.11		Обучающее тренировочное	2ч	Demi pas jete.	Каб.№
12	ноябрь	30.11		Обучающее тренировочное	2ч	Легкий бег.	Каб.№
13	декабрь	7.12		Обучающее тренировочное	2ч	повторение	Каб.№
14	декабрь	14.12		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
15	декабрь	21.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
16	декабрь	28.12		закрепляющее	2ч	повторение	Каб.№
17	январь	18.01		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала.	Каб.№
18	январь	25.01		Обучающее	2ч	Battement tendu с pas tombe по I параллельной позиции.	Каб.№
19	январь	28.01		Обучающее	2ч	Degage по II, IV позиции с demi-plie. Легкий бег в	Каб.№

						сочетании с pas soute	
20	февраль	1.02		Обучающее	2ч	Kick на 45 гр. Kick на 45 гр. С продвижением	Каб.№
21	февраль	8.02		Обучающее	2ч	Перенос тяжести тела с ноги на ногу на разных уровнях.	Каб.№
22	февраль	15.02		Обучающее	2ч	Подготовка к вращениям. Легкий бег в сочетании с pas soute Выпады во II параллельную позицию	Каб.№
23	февраль	22.02		Обучающее	2ч	Экзерсис на середине зала. Battement tendu с разворотом стопы Battement tendu jete с tombe на 45 гр	Каб.№
24	март	1.03		Обучающее	2ч	Rond de jambe par terre в сочетании с руками Kick boll change на 45 гр Kick boll change на 90 гр. с растяжкой Подготовка к «пистолету	Каб.№
25	март	15.03		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве Подскоки с поджатой опорной ногой Kick boll change на 45 гр. с продвижением Grand battement jete	Каб.№
26	март	22.03		Обучающее	2ч	Экзерсис на середине зала. Упражнения на развитие подвижности позвоночника Выпады на разные уровни, выход в par terre	Каб.№
27	март	29.03		Обучающее	2ч	Падения Перемещение в пространстве	Каб.№
28	апрель	5.04		Обучающее	2ч	«Пистолет» вперед, в сторону.	Каб.№
29	апрель	12.04		Обучающее	2ч	Grand pas jete.	Каб.№
30	апрель	19.04		Обучающее	2ч	Перемещение в par terre.	Каб.№
31	апрель	26.04		Обучающее	2ч	Импровизация.	Каб.№
32	май	3.05		закрепляющее	2ч	Упражнения стретч-характера.	Каб.№
33	май	10.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
34	май	24.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
					68		

### 5 год обучения

#### 1. Классический танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	4.09		Разминочно	1.5ч	Вводное занятие	Каб.№

				тренировочный			
2	сентябрь	5.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Увеличение темпа исполнения.	Каб.№
3	сентябрь	11.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu jete с demi-plie по I, V поз. ног (4/4 – 2т.).	Каб.№
4	сентябрь	12.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	III port de bras.	Каб.№
5	сентябрь	18.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	отработка III port de bras.	Каб.№
6	сентябрь	19.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas- de-bourre с переменной ног	Каб.№
7	сентябрь	26.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Grand-plie по I, II, V поз. ног. (4/4 – 2т.).	Каб.№
8	октябрь	2.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отработка Grand-plie по I, II, V поз. ног. (4/4 – 2т.).	Каб.№
9	октябрь	9.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Temp lie	Каб.№
10	октябрь	10.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas emboite на 45гр. вперед,	Каб.№
11	октябрь	16.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas emboite на 45гр. назад	Каб.№
12	октябрь	17.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pas emboite на 45гр. на месте	Каб.№
13	октябрь	23.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отработка Temp lie	Каб.№
14	октябрь	24.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработывание комбинаций	Каб.№
15	октябрь	30.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка движений на середине	Каб.№
16	октябрь	31.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка аллегро	Каб.№
17	октябрь	6.11		Обучающее тренировочное	1.5ч	Исполнение упражнений одной рукой за палку, вторая рука во II поз demi plie	Каб.№
18	ноябрь	7.11		Обучающее	1.5ч	Исполнение упражнений одной рукой за	Каб.№

						палку, вторая рука во II поз	
19	ноябрь	13.11		Обучающее	1.5ч	Battement retire (подготовка к battement developpes) (4/4 –2т	Каб.№
20	ноябрь	14.11		Обучающее	1.5ч	Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.	Каб.№
21	ноябрь	20.11		Обучающее	1.5ч	Отработка Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.	Каб.№
22	ноябрь	21.11		Обучающее	1.5ч	Battement releve lent на 45гр. en face	Каб.№
23	ноябрь	27.11		Обучающее	1.5ч	Отработка Battement releve lent на 45гр. en face.	Каб.№
24	ноябрь	28.11		Обучающее	1.5ч	Battement tendu jete в epalement.	Каб.№
25	декабрь	4.12		Обучающее	1.5ч	III port de bras.	Каб.№
26	декабрь	5.12		Обучающее	1.5ч	Pas echappes во II поз. ног	Каб.№
27	декабрь	11.12		Обучающее	1.5ч	Отработка Pas echappes во II поз. ног.	Каб.№
28	декабрь	12.12		Обучающее	1.5ч	Sissonne simple.	Каб.№
29	декабрь	18.12		Обучающее	1.5ч	Отработка Sissonne simple.	Каб.№
30	декабрь	19.12		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку станок	Каб.№
31	декабрь	25.12		Обучающее	1.5ч	Подготовка к контрольному уроку отработка движений на середине зала	Каб.№
32	декабрь	26.12		закрепляющее	1.5ч	Контрольный урок	Каб.№
33	январь	15.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Port de bras в упражнениях у станка.	Каб.№
34	январь	16.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu с passe par terre.	Каб.№
35	январь	22.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu с demi-plie на II поз. ног.	Каб.№
36	январь	23.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement developpes в сторону (4/4-2т.).	Каб.№
37	январь	29.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement developpes назад (4/4-2т.).	Каб.№
38	февраль	5.02		Обучающее тренировочное	1.5ч	Releve на полупальцы в V поз. ног с plie на plie.	Каб.№
39	февраль	12.02		Обучающее	1.5ч	Отработка Releve на полупальцы в V поз. ног с plie на plie	Каб.№

40	февраль	13.02		Обучающее	1.5ч	Поза I,II,III arabesque носком в пол.	Каб.№
41	февраль	19.02		Обучающее	1.5ч	Battement releve lent на 90гр.en face.	Каб.№
42	февраль	20.02		Обучающее	1.5ч	Большая поза croisee et efface.	Каб.№
43	февраль	26.02		Обучающее	1.5ч	Temps lie	Каб.№
44	февраль	27.02		Обучающее	1.5ч	Отработка Temps lie	Каб.№
45	март	5.03		Обучающее	1.5ч	Pas assamble в сторону (4/4 - 1т.).	Каб.№
46	март	6.03		Обучающее	1.5ч	Pas echappes с окончанием на одну ногу.	Каб.№
47	март	12.03		Обучающее	1.5ч	Отработка Pas echappes с окончанием на одну ногу	Каб.№
48	март	13.03		Обучающее	1.5ч	Pas assamble в сторону (4/4 - 1т.	Каб.№
49	март	19.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Поза I, arabesque носком в пол	Каб.№
50	март	20.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Поза ,II,III arabesque носком в пол	Каб.№
51	март	26.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного за 3 четверть	Каб.№
52	март	27.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного отработка движений	Каб.№
53	апрель	2.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu jete balansoir.	Каб.№
54	апрель	3.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement developpes вперед (4/4-2т.).	Каб.№
55	апрель	9.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement fondu, battement frappe на 45гр.	Каб.№
56	апрель	10.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Grand battement jete en face.	Каб.№
57	апрель	16.04		Обучающее	1.5ч	Отработка Grand battement jete en face.	Каб.№
58	апрель	17.04		Обучающее	1.5ч	Pas-de-bourre с переменной ног с окончанием в маленькую позу croisee	Каб.№
59	апрель	23.04		Обучающее	1.5ч	Tours chaines по диагонали	Каб.№
60	апрель	24.04		Обучающее	1.5ч	Отработка Tours chaines по диагонали.	Каб.№
61	апрель	30.04		Обучающее	1.5ч	Полуповороты в V поз. ног с переменной: с окончанием на вытянутые ноги	Каб.№
62	май	7.05		Обучающее	1.5ч	Полуповороты в V поз. ног с переменной: с	Каб.№

						окончанием	
63	май	14.05		Обучающее	1.5ч	Полуповороты в V поз. ног с переменной: с окончанием в demi-plie.	Каб.№
64	май	15.05		Обучающее	1.5ч	Pas echappes в сочетании	Каб.№
65	май	21.05		Обучающее	1.5ч	Pas echappes в сочетании с changement de pied.	Каб.№
66	май	22.05		Обучающее	1.5ч	Сценический sissonnes в позу I arabesque.	Каб.№
67	май	28.05		Обучающее	1.5ч	Контрольный урок	Каб.№
68	май	29.05		закрепляющее	1.5ч	повторение	Каб.№
					102 ч		

## 2. Народный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	5.09		Разминочно тренировочный	2ч	Водный урок	Каб.№
2	сентябрь	12.09		Обучающее тренировочное	2ч	Выведение ноги на каблук с работой пятки опорной ноги Маленькие броски с работой пятки опорной ноги.	Каб.№
3	сентябрь	19.09		Обучающее тренировочное	2ч	Низкие и высокие развороты колена рабочей ноги с подъёмом на полупальцы Повороты стопы двойные	Каб.№
4	октябрь	3.10		Обучающее тренировочное	2ч	Раскрывание ноги на 90 гр. с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании Большие броски с падением на работающую ногу	Каб.№
5	октябрь	10.10		Обучающее тренировочное	2ч	Веребочка» Комбинация на «моталочку» Комбинация на «молоточки Дроби» Хлопушки Присядки» Вращения	Каб.№
6	октябрь	17.10		Обучающее тренировочное	2ч	Скольжение стопой по полу с поворотом стопы в закрытое положение» Каблучное упражнение	Каб.№
7	октябрь	24.10		Обучающее тренировочное	2ч	Раскрывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании	Каб.№
8	октябрь	31.10		Обучающее	2ч	«Чечетка» с двойным мазком в прямом положении	Каб.№

				тренировочное		«Веер»– маленькие броски. Выстукивания дробные	
9	ноябрь	7.11		Обучающее тренировочное	2ч	Полуприседания на опорной ноге с разворотом колена на90°	Каб.№
10	ноябрь	14.11		Обучающее тренировочное	2ч	Элементы украинского танца «Позиции и положения рук и ног Веребочка Дорожка простая» (припадание Дорожка плетенка» (припадание	Каб.№
11	ноябрь	21.11		Обучающее тренировочное	2ч	«Выхилиясник», «выхилиясник с угинанием	Каб.№
12	ноябрь	28.11		Обучающее тренировочное	2ч	«Бегунец». Тынок» «Обертас	Каб.№
13	декабрь	5.12		Обучающее тренировочное	2ч	«Голубец». Выступцы» (подбивание одной ногой другую	Каб.№
14	декабрь	12.12		Обучающее тренировочное	2ч	Маленькие броски с работой опорной ноги	Каб.№
15	декабрь	19.12		закрепляющее	2ч	Подготовка к «веревочке» с поворотом из открытого и положения в закрытое	Каб.№
16	декабрь	26.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
17	январь	16.01		Обучающее тренировочное	2ч	Каблучное упражнение с двойным ударом, на 45°.	Каб.№
18	январь	23.01		Обучающее	2ч	«Чечётка» с двойным ударом в открытом положении.	Каб.№
19	январь	30.01		Обучающее	2ч	Большие броски с падением на опорную ногу в V поз., с2-мя ударами опорной ноги.	Каб.№
20	февраль	6.02		Обучающее	2ч	Элементы башкирского танца Положения и движения рук Трилистник. Основной женский, мужской ход Дробь с притопом	Каб.№
21	февраль	13.02		Обучающее	2ч	Дробь с притопом Двойная дробь	Каб.№
22	февраль	20.02		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в башкирском характере	Каб.№
23	февраль	27.02		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в украинском характере	Каб.№
24	март	6.03		Обучающее	2ч	Упражнения у станка.	Каб.№
25	март	13.03		Обучающее	2ч	Закрепление пройденных элементов в различных сочетаниях и в соответствующем характере	Каб.№
26	март	20.03		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами изучение элементов	Каб.№

27	март	27.03		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами разведение рисунка	Каб.№
28	апрель	3.04		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами. Проучивание движений	Каб.№
29	апрель	10.04		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами работа над манерой	Каб.№
30	апрель	17.04		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами отработка движений	Каб.№
31	апрель	24.04		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными этюдами за 2 полугодие	Каб.№
32	май	8.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
33	май	15.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
34	май	22.05		закрепляющее	2ч	Заключительное занятие.	Каб.№
					68 ч		

### 3. Современный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	4.09		Разминочно тренировочный	2ч	Разогрев у станка и на середине зала различными приемами	Каб.№
2	сентябрь	11.09		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Releve с опусканием на одну ногу, с поворотом бедра Plie в сочетании с releve	Каб.№
3	сентябрь	25.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu с разворотом бедра.	Каб.№
4	октябрь	2.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu jete с pas tombe. Rond de jambe par terre с degage	Каб.№
5	октябрь	9.10		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве Camel walk	Каб.№
6	октябрь	16.10		Обучающее тренировочное	2ч	Повтор и развитие упражнений предыдущего года Колесо», перевороты вперед, назад	Каб.№
7	октябрь	23.10		Обучающее тренировочное	2ч	Разогрев в положении сидя и лежа, используя упражнения стретч- характера, наклоны и	Каб.№

						твисты торса.	
8	октябрь	30.10		Обучающее тренировочное	2ч	на середине зала экзерсис Releve с опусканием на одну ногу ,с поворотом бедра.	Каб.№
9	ноябрь	6.11		Обучающее тренировочное	2ч	Plie в сочетании с releve.	Каб.№
10	ноябрь	13.11		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu с разворотом бедра.	Каб.№
11	ноябрь	20.11		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu jete с pas tombe.	Каб.№
12	ноябрь	27.11		Обучающее тренировочное	2ч	Rond de jambe par terre с degage.	Каб.№
13	декабрь	4.12		Обучающее тренировочное	2ч	Шаг «ча-ча-ча».	Каб.№
14	декабрь	11.12		Обучающее тренировочное	2ч	Шаги в модерн-джаз манере.	Каб.№
15	декабрь	18.12		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
16	декабрь	25.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
17	январь	15.01		Обучающее тренировочное	2ч	Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких упражнений	Каб.№
18	январь	22.01		Обучающее	2ч	Экзерсис на середине зала.	Каб.№
19	январь	29.01		Обучающее	2ч	Battement tendu с различными движениями рук и головы.	Каб.№
20	февраль	5.02		Обучающее	2ч	Battement tendu jete с pique.	Каб.№
21	февраль	12.02		Обучающее	2ч	Grand battement jete приемом developpe.	Каб.№
22	февраль	19.02		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве. ❑ Шаг latin wolk. Corkscrew tour	Каб.№
23	февраль	26.02		Обучающее	2ч	Соскоки с выбросом ноги вперед на 90 гр. с продвижением спиной	Каб.№
24	март	5.03		Обучающее	2ч	Уровни Упражнения стретч характера в различных положениях	Каб.№
25	март	12.03		Обучающее	2ч	Построение и разучивание экзаменационного экзерсиса	Каб.№
26	март	19.03		Обучающее	2ч	Построение и разучивание экзаменационного экзерсиса	Каб.№

27	март	26.03		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве. ❑ Вращения на разных уровнях	Каб.№
28	апрель	2.04		Обучающее	2ч	Уровни. Упражнения на contraction и release в положении сидя	Каб.№
29	апрель	9.04		Обучающее	2ч	Grand pas jete.	Каб.№
30	апрель	16.04		Обучающее	2ч	Прыжки трамплинные и силовые.	Каб.№
31	апрель	23.04		Обучающее	2ч	Твист и спирали торса в положении сидя, лежа.	Каб.№
32	май	7.05		закрепляющее	2ч	Упражнения на импровизацию в rag terre.	Каб.№
33	май	14.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
34	май	21.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
					68 ч		

### 6 год обучения

#### 1. Классический танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	4.09		Разминочно тренировочный	1.5ч	Водное занятие	Каб.№
2	сентябрь	5.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	IV поз. ног.	Каб.№
3	сентябрь	11.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Plie, releve по IV поз. ног.	Каб.№
4	сентябрь	12.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	III port de bras с растяжкой в rond de jambe par terre.	Каб.№
5	сентябрь	18.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Petit battement sur le cou-de-pied (равномерно).	Каб.№
6	сентябрь	19.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Подготовка к rond de jambe en l'air.	Каб.№
7	сентябрь	26.09		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement tendu, с demi- plie, releve, полуповоротами в позы	Каб.№
8	октябрь	2.10		Обучающее	1.5ч	Отработка Battement tendu, в сочетании с demi-	Каб.№

				тренировочное		plie, releve, полуповоротами в позы	
9	октябрь	9.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	vattement tendu jete в сочетании с demi- plie, releve, полуповоротами в позы	Каб.№
10	октябрь	10.10		Обучающее тренировочное	1.5ч	Rond de jambe par terre.	Каб.№
11	октябрь	16.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Отработка Rond de jambe par terre.	Каб.№
12	октябрь	17.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Temps lie par terre с перегибом корпуса en dehors.	Каб.№
13	октябрь	23.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Pas assemble вперед, назад (4/4 - 1т.).	Каб.№
14	октябрь	24.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Отработка Pas assemble вперед, назад (4/4 - 1т.).	Каб.№
15	октябрь	30.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Pas glissade в сторону.	Каб.№
16	октябрь	31.10		Обучающее тренировочное	1,5ч	Grand pas echappes во II поз. ног.	Каб.№
17	октябрь	6.11		Обучающее тренировочное	1,5ч	Rond на 45гр. en dehors et en dedans.	Каб.№
18	ноябрь	7.11		Обучающее	1.5ч	Полуповороты en dehors et en dedans.	Каб.№
19	ноябрь	13.11		Обучающее	1.5ч	Rond de jambe en l'air.	Каб.№
20	ноябрь	14.11		Обучающее	1.5ч	Grand vattement jete pointe.	Каб.№
21	ноябрь	20.11		Обучающее	1.5ч	Отработка Grand vattement jete pointe	Каб.№
22	ноябрь	21.11		Обучающее	1.5ч	Battement releve lent на 90гр. в позах.	Каб.№
23	ноябрь	27.11		Обучающее	1.5ч	Battement fondu в пол в позы.	Каб.№
24	ноябрь	28.11		Обучающее	1.5ч	Pas balanee.	Каб.№
25	декабрь	4.12		Обучающее	1.5ч	Grand vattement jete в позы.	Каб.№
26	декабрь	5.12		Обучающее	1.5ч	Tours soutenu по диагонали.	Каб.№
27	декабрь	11.12		Обучающее	1.5ч	Отработка Tours soutenu по диагонали	Каб.№
28	декабрь	12.12		Обучающее	1.5ч	Pas echappes в IV поз. ног (2/4-1т.).	Каб.№
29	декабрь	18.12		Обучающее	1.5ч	Pas glissade в сочетании с pas assemble.	Каб.№
30	декабрь	19.12		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного материала	Каб.№
31	декабрь	25.12		Обучающее	1.5ч	Закрепление пройденного материала за полугодие	Каб.№

32	декабрь	26.12		закрепляющее	1.5ч	Контрольный урок	Каб.№
33	январь	15.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Pikke с demi-rond.	Каб.№
34	январь	16.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Petit battement с акцентом.	Каб.№
35	январь	22.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Double battement frappe.	Каб.№
36	январь	23.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Tombe-coupe в V поз. ног.	Каб.№
37	январь	29.01		Обучающее тренировочное	1.5ч	Rond de jambe par terre на demi-plie	Каб.№
38	февраль	5.02		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отработка Rond de jambe par terre на demi-plie.	Каб.№
39	февраль	12.02		Обучающее	1.5ч	Temps lie par terre с перегибом корпуса en dedan.	Каб.№
40	февраль	13.02		Обучающее	1.5ч	Pas balanee в сочетании с полуповоротами и pas-de- bourre	Каб.№
41	февраль	19.02		Обучающее	1.5ч	Отработка Pas balanee в сочетании с полуповоротами и pas-de- bourre	Каб.№
42	февраль	20.02		Обучающее	1.5ч	III port de bras.	Каб.№
43	февраль	26.02		Обучающее	1.5ч	Sissonne fermee вперед en face.	Каб.№
44	февраль	27.02		Обучающее	1.5ч	Отработка Sissonne fermee вперед en face.	Каб.№
45	март	5.03		Обучающее	1.5ч	Pas jete.	Каб.№
46	март	6.03		Обучающее	1.5ч	Вальсовый поворот.	Каб.№
47	март	12.03		Обучающее	1.5ч	Pas echappes en tournant на 1/2поворота.	Каб.№
48	март	13.03		Обучающее	1.5ч	Отработка Pas echappes en tournant на 1/2поворота	Каб.№
49	март	19.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного материала станка	Каб.№
50	март	20.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного материала движений на середине зала	Каб.№
51	март	26.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного материала работа над аллегро	Каб.№
52	март	27.03		Обучающее тренировочное	1.5ч	Закрепление пройденного материала	Каб.№

53	апрель	2.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement soutenu на 45гр. на всей стопе.	Каб.№
54	апрель	3.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	II arabesque в adagio.	Каб.№
55	апрель	9.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Отработка II arabesque в adagio	Каб.№
56	апрель	10.04		Обучающее тренировочное	1.5ч	Battement fondu на 45гр. в позы.	Каб.№
57	апрель	16.04		Обучающее	1.5ч	Неполные растяжки в rond de jambe par terre.	Каб.№
58	апрель	17.04		Обучающее	1.5ч	Отработка Неполные растяжки в rond de jambe par terre	Каб.№
59	апрель	23.04		Обучающее	1.5ч	Sissonne fermee в I,III arabesque.	Каб.№
60	апрель	24.04		Обучающее	1.5ч	Pas jete в сочетании с amboite по V поз. ног.	Каб.№
61	апрель	30.04		Обучающее	1.5ч	Changement de pied en tournant на 1/2поворота	Каб.№
62	май	7.05		Обучающее	1.5ч	Сценический sissonnes в сочетании с amboite.	Каб.№
63	май	14.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка контрольному уроку за 2 пполугодие	Каб.№
64	май	15.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка контрольному уроку отработка движений	Каб.№
65	май	21.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка контрольному уроку отработка движений на середине	Каб.№
66	май	22.05		Обучающее	1.5ч	Подготовка контрольному уроку отработка аллегра	Каб.№
67	май	28.05		Обучающее	1.5ч	Контрольный урок	Каб.№
68	май	29.05		закрепляющее	1.5ч	Повторение.	Каб.№
					102 ч		

## 2. Народный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	5.09		Разминочно тренировочный	2ч	Вводное занятие	Каб.№
2	сентябрь	12.09		Обучающее	2ч	Каблучные упражнения на 90°.	Каб.№

				тренировочное			
3	сентябрь	19.09		Обучающее тренировочное	2ч	Круговое скольжение по полу с разворотом пятки опорной ноги.	Каб.№
4	октябрь	3.10		Обучающее тренировочное	2ч	Большие броски с броском от колена опорной ноги	Каб.№
5	октябрь	10.10		Обучающее тренировочное	2ч	Подготовка к «веревочке» со скачком.	Каб.№
6	октябрь	17.10		Обучающее тренировочное	2ч	Раскрытие ноги на 90° с прыжком.	Каб.№
7	октябрь	24.10		Обучающее тренировочное	2ч	«Чечетка» с подскоком на опорной ноге.	Каб.№
8	октябрь	31.10		Обучающее тренировочное	2ч	Закрепление элементов русского танца: дроби, хлопушки, присядки, вращения	Каб.№
9	ноябрь	7.11		Обучающее тренировочное	2ч	Танцевальная комбинация на основе элементов русского танца	Каб.№
10	ноябрь	14.11		Обучающее тренировочное	2ч	Каблучные упражнения в сочетании с «веревочкой».	Каб.№
11	ноябрь	21.11		Обучающее тренировочное	2ч	Круговое скольжение по полу каблуком с разворотом пятки опорной ноги	Каб.№
12	ноябрь	28.11		Обучающее тренировочное	2ч	«Чечетка» с наклоном корпуса <sup>■</sup> Большие броски полукругом на всей стопе и полупальцах	Каб.№
13	декабрь	5.12		Обучающее тренировочное	2ч	Элементы испанского танца «Хота Голубец» на прыжке Положения рук <sup>■</sup> Основной ход. Ковырялочка» без поворота, с поворотом	Каб.№
14	декабрь	12.12		Обучающее тренировочное	2ч	Танцевальная комбинация в испанском характере	Каб.№
15	декабрь	19.12		закрепляющее	2ч	Повторение и закрепление	Каб.№
16	декабрь	26.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
17	январь	16.01		Обучающее тренировочное	2ч	Маленькие броски сквозные по I поз.	Каб.№
18	январь	23.01		Обучающее	2ч	Каблучные движения в сочетании с ударными движениями	Каб.№
19	январь	30.01		Обучающее	2ч	Раскрывание ноги на 90° в сочетании с перегибом корпуса	Каб.№

20	февраль	6.02		Обучающее	2ч	Круговое скольжение по воздуху с вытянутым подъемом.	Каб.№
21	февраль	13.02		Обучающее	2ч	Подготовка к «веревочке» в различных ритмических сочетаниях	Каб.№
22	февраль	20.02		Обучающее	2ч	Ход назад с откидыванием ноги вперед.	Каб.№
23	февраль	27.02		Обучающее	2ч	Шаг в сторону, скрещивая ноги.	Каб.№
24	март	6.03		Обучающее	2ч	Шаги на полупальцах с откидыванием ноги от колена в сторону	Каб.№
25	март	13.03		Обучающее	2ч	Выпад вперед накрест с переступанием.	Каб.№
26	март	20.03		Обучающее	2ч	Тряска плеч. Прыжки в «кольцо	Каб.№
27	март	27.03		Обучающее	2ч	Перегибы корпуса	Каб.№
28	апрель	3.04		Обучающее	2ч	«Чечетка» с подскоком на опорной ноге.	Каб.№
29	апрель	10.04		Обучающее	2ч	Перегибы корпуса.	Каб.№
30	апрель	17.04		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация в характере цыганского танца	Каб.№
31	апрель	24.04		Обучающее	2ч	Работа над танцевальными комбинациями, построенными на основе русского, испанского, цыганского танцев	Каб.№
32	май	8.05		закрепляющее	2ч	Закрепление пройденных элементов в различных сочетаниях и в соответствующем национальном характере	Каб.№
33	май	15.05		закрепляющее	2ч	Подготовка контрольному уроку	Каб.№
34	май	22.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
					68 ч		

### 3. Современный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	4.09		Разминочно тренировочный	2ч	Разогрев, состоящий из изученных движений, соединенных в танцевальные комбинации	Каб.№
2	сентябрь	11.09		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Plie с разной динамикой исполнения	Каб.№

3	сентябрь	25.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu с элементами contraction.	Каб.№
4	октябрь	2.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu jete с элементами contraction.	Каб.№
5	октябрь	9.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battement fondu с элементами contraction.	Каб.№
6	октябрь	16.10		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве Повтор и развитие упражнений , разученных ранее. Соединение движений в танцевальные комбинации	Каб.№
7	октябрь	23.10		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Plie в сочетании с движениями торса (спирали, твисты наклоны).	Каб.№
8	октябрь	30.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu с разворотом бедра	Каб.№
9	ноябрь	6.11		Обучающее тренировочное	2ч	Battement tendu jete с разворотом бедра	Каб.№
10	ноябрь	13.11		Обучающее тренировочное	2ч	Battement fondu с разворотом бедра.	Каб.№
11	ноябрь	20.11		Обучающее тренировочное	2ч	Por de bras.	Каб.№
12	ноябрь	27.11		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве.	Каб.№
13	декабрь	4.12		Обучающее тренировочное	2ч	Комбинации шагов, соединенные с вращениями и позами.	Каб.№
14	декабрь	11.12		Обучающее тренировочное	2ч	Упражнения на импровизацию с перемещением	Каб.№
15	декабрь	18.12		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
16	декабрь	25.12		закрепляющее	2ч	контрольный урок	Каб.№
17	январь	15.01		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Plie с движениями изолированных центров. Battement tendu с работой корпуса	Каб.№
18	январь	22.01		Обучающее	2ч	Battement tendu jete с работой корпуса.	Каб.№
19	январь	29.01		Обучающее	2ч	Rond de jambe par terre с работой корпуса.	Каб.№
20	февраль	5.02		Обучающее	2ч	Battement fondu с contraction.	Каб.№
21	февраль	12.02		Обучающее	2ч	Battement developpe с pas tombe с работой корпуса.	Каб.№

22	февраль	19.02		Обучающее	2ч	Grand battement jete с работой корпуса	Каб.№
23	февраль	26.02		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве.	Каб.№
24	март	5.03		Обучающее	2ч	Использование contraction и release во время передвижения.	Каб.№
25	март	12.03		Обучающее	2ч	Координация Свинговое раскачивание 2-х центров Параллель и оппозиция в движении 2-х центров	Каб.№
26	март	19.03		Обучающее	2ч	Импровизация.	Каб.№
27	март	26.03		Обучающее	2ч	Построение и разучивание экзаменационного экзерсиса.	Каб.№
28	апрель	2.04		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве	Каб.№
29	апрель	9.04		Обучающее	2ч	Передвижение на разных уровнях, используя contraction и release.	Каб.№
30	апрель	16.04		Обучающее	2ч	Комбинации прыжков. Координация движений рук и ног без передвижения	Каб.№
31	апрель	23.04		Обучающее	2ч	Построение комбинаций, включающих движения изолирован- ных центров, шаги, смену уровней	Каб.№
32	май	7.05		закрепляющее	2ч	Импровизация.	Каб.№
33	май	14.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
34	май	21.05		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
					68 ч		

### 7 год обучения

#### 1. Классический танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	7.09		Разминочно тренировочный	2ч	Вводное занятие	Каб.№
2	сентябрь	10.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement developpe passe на 90 гр	Каб.№
3	сентябрь	14.09		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот по V поз. на двух ногах en dehors et en dedans:	Каб.№

4	сентябрь	17.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement developpe passe на 90 гр с окончанием в V поз. на вытянутые ноги.	Каб.№
5	сентябрь	21.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement developpe passe на 90 гр с окончанием в plie по V поз.	Каб.№
6	сентябрь	24.09		Обучающее тренировочное	2ч	Battement developpe passe на 90 гр з plie в plie.	Каб.№
7	сентябрь	28.09		Обучающее тренировочное	2ч	Pas tombe с продвижением в IV,II поз. носком в пол.	Каб.№
8	октябрь	1.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battement developpe passe на 90 гр.	Каб.№
9	октябрь	5.10		Обучающее тренировочное	2ч	Battemen tendu jete pikke в малых позах.	Каб.№
10	октябрь	8.10		Обучающее тренировочное	2ч	Отработка Battemen tendu jete pikke в больших позах.	Каб.№
11	октябрь	12.10		Обучающее тренировочное	2ч	Preparation к tours pikke.	Каб.№
12	октябрь	15.10		Обучающее тренировочное	2ч	IV port de bras.	Каб.№
13	октябрь	19.10		Обучающее тренировочное	2ч	Sissonne fermee в сторону	Каб.№
14	октябрь	22.10		Обучающее тренировочное	2ч	Отработка Sissonne fermee в сторону.	Каб.№
15	октябрь	26.10		Обучающее тренировочное	2ч	Sissonne fermee назад.	Каб.№
16	октябрь	29.10		Обучающее тренировочное	2ч	Preparation к pas jete с продвижением.	Каб.№
17	октябрь	2.11		Обучающее тренировочное	2ч	pas echappes во IV	Каб.№
18	ноябрь	5.11		Обучающее	2ч	Pas ballone в сторону.	Каб.№
19	ноябрь	9.11		Обучающее	2ч	Battement fondu, battement frappe на полупальцах.	Каб.№
20	ноябрь	12.11		Обучающее	2ч	Полный поворот по V поз. на двух ногах en dehors et en dedans с окончанием в battement soutenu	Каб.№
21	ноябрь	16.11		Обучающее	2ч	Полный поворот по V поз dedans с окончанием в battement soutenu.	Каб.№

22	ноябрь	19.11		Обучающее	2ч	Battement soutenu на полупальцах.	Каб.№
23	ноябрь	23.11		Обучающее	2ч	Adagio на полупальцах.	Каб.№
24	ноябрь	26.11		Обучающее	2ч		Каб.№
25	ноябрь	30.11		Обучающее	2ч	Pas tombe с продвижением в IV,II поз. носком в пол.	Каб.№
26	декабрь	3.12		Обучающее	2ч	Pas de bourre с переменной ног en tournant.	Каб.№
27	декабрь	7.12		Обучающее	2ч	Pas jete с продвижением.	Каб.№
28	декабрь	10.12		Обучающее	2ч	Sissonne ouvert в сторону	Каб.№
29	декабрь	14.12		Обучающее	2ч	Pas jete с продвижением.	Каб.№
30	декабрь	17.12		Обучающее	2ч	Sissonne ouvert в сторону.	Каб.№
31	декабрь	21.12		Обучающее	2ч	Battement soutenu	Каб.№
32	декабрь	24.12		закрепляющее	2ч	Battement fondu в сочетании с plie-demi-rond.	Каб.№
33	январь	14.01		Обучающее тренировочное	2ч	Pas tombe на 45гр. с продвижением в IV,II поз. ног.	Каб.№
34	январь	18.01		Обучающее тренировочное	2ч	Double battement frappe с окончанием в позы.	Каб.№
35	январь	21.01		Обучающее тренировочное	2ч	Отработка Double battement frappe с окончанием в позы	Каб.№
36	январь	25.01		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног en dehors et en dedans: - на вытянутых ногах	Каб.№
37	январь	28.01		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног en dehors et en dedans - на plie	Каб.№
38	февраль	1.02		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног en dehors et en dedans - с plie на вытянутые ноги.	Каб.№
39	февраль	4.02		Обучающее	2ч	Полный поворот в V поз. ног en dehors et en dedans - с окончанием в plie.	Каб.№
40	февраль	8.02		Обучающее	2ч	V port de bras.	Каб.№
41	февраль	11.02		Обучающее	2ч	Tours pikke по диагонали.	Каб.№
42	февраль	15.02		Обучающее	2ч	Pas ballone	Каб.№
43	февраль	18.02		Обучающее	2ч	Отрабатывание Pas ballone	Каб.№
44	февраль	22.02		Обучающее	2ч	Pas jete с продвижением в сочетании с amboite назад.	Каб.№
45	февраль	25.02		Обучающее	2ч	issonne ouvert вперед, назад.	Каб.№
46	март	1.03		Обучающее	2ч	Battement developpe passe на 90гр. при переходе из позы в позу	Каб.№

47	март	4.03		Обучающее	2ч	Pasballone	Каб.№
48	март	11.03		Обучающее	2ч	Grand plie с обратным port de bras.	Каб.№
49	март	15.03		Обучающее тренировочное	2ч	Поза attitude, terboushon.	Каб.№
50	март	18.03		Обучающее тренировочное	2ч	Отрабатывание поза attitude, terboushon	Каб.№
51	март	22.03		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног:	Каб.№
52	март	25.03		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног:- из plie в plie.	Каб.№
53	март	29.03		Обучающее тренировочное	2ч	Полный поворот в V поз. ног:- с окончанием в позу.	Каб.№
54	апрель	1.04		Обучающее тренировочное	2ч	Pas tombe на 45гр. с продвижением в IV,II поз. ног.	Каб.№
55	апрель	5.04		Обучающее тренировочное	2ч	Pas assemble с продвижением вперед	Каб.№
56	апрель	8.04		Обучающее тренировочное	2ч	Отработка Pas assemble с продвижением вперед.	Каб.№
57	апрель	12.04		Обучающее	2ч	Закрепление пройденного	Каб.№
58	апрель	15.04		Обучающее	2ч	Pas chasse вперед, в сторону.	Каб.№
59	апрель	19.04		Обучающее	2ч	Сценический sissonnes с вальсовым поворотом.	Каб.№
60	апрель	22.04		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену	Каб.№
61	апрель	26.04		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над станком	Каб.№
62	апрель	29.04		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над экзерсисом	Каб.№
63	май	3.05		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над прыжками	Каб.№
64	май	6.05		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над аллегро	Каб.№
65	май	10.05		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над вращениями	Каб.№
66	май	13.05		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену работа над комбинациями на середине зала	Каб.№
67	май	17.05		Обучающее	2ч	Подготовка к экзамену	Каб.№
68	май	20.05		закрепляющее	2ч	экзамен	Каб.№
					136		Каб.№

## 2. Народный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	10.09		Разминочно тренировочный	3ч	Приседания в сочетании с перегибами корпуса.	Каб.№
2	сентябрь	17.09		Обучающее тренировочное	3ч	Скольжение стопой по полу с одновременной работой пятки опорной ноги	Каб.№
3	сентябрь	24.09		Обучающее тренировочное	3ч	Раскрывание ноги на 90° в сочетании с круговыми движениями по воздуху	Каб.№
4	октябрь	1.10		Обучающее тренировочное	3ч	Круговое движение по воздуху с вытянутым подъемом, с одновременным разворотом пятки рабочей ноги	Каб.№
5	октябрь	8.10		Обучающее тренировочное	3ч	Мягкий бросок ногой на 90°.	Каб.№
6	октябрь	15.10		Обучающее тренировочное	3ч	Дроби. Вращения.	Каб.№
7	октябрь	22.10		Обучающее тренировочное	3ч	Закрепление пройденных движений у станка в различных сочетаниях и соответствующем национальном характере	Каб.№
8	октябрь	29.10		Обучающее тренировочное	3ч	Элементы венгерского танца «Чардаш». Положения рук	Каб.№
9	ноябрь	5.11		Обучающее тренировочное	3ч	Ход с каблука Перебор Хлопушки с «ключом	Каб.№
10	ноябрь	12.11		Обучающее тренировочное	3ч	Ключ». Парный «чардаш Перекрестный ход.	Каб.№
11	ноябрь	19.11		Обучающее тренировочное	3ч	Переход с вращением «Веровочка	Каб.№
12	ноябрь	26.11		Обучающее тренировочное	3ч	Раскрытие ноги вперед в полуприседание	Каб.№
13	декабрь	3.12		Обучающее тренировочное	3ч	Танцевальная комбинация в венгерском характере	Каб.№
14	декабрь	10.12		Обучающее тренировочное	3ч	Закрепление пройденных элементов у станка в различных сочетаниях и соответствующем	Каб.№

						национальном характере	
15	декабрь	17.12		закрепляющее	3ч	. Элементы испанского танца <sup>4</sup> Положения и движения рук	Каб.№
16	декабрь	24.12		закрепляющее	3ч	Выстукивания.	Каб.№
17	январь	14.01		Обучающее тренировочное	3ч	Шаги и соскоки в различные позы.	Каб.№
18	январь	21.01		Обучающее	3ч	Скользящие движения.	Каб.№
19	январь	28.01		Обучающее	3ч	Тройное переступание.	Каб.№
20	февраль	4.02		Обучающее	3ч	Перегибание корпуса в повороте (ранверсе).	Каб.№
21	февраль	11.02		Обучающее	3ч	Опускание на колено с перегибом корпуса.	Каб.№
22	февраль	18.02		Обучающее	3ч	Вращения.	Каб.№
23	февраль	25.02		Обучающее	3ч	Танцевальная комбинация в характере испанского танца.	Каб.№
24	март	4.03		Обучающее	3ч	Упражнения у станка.	Каб.№
25	март	11.03		Обучающее	3ч	Закрепление пройденных элементов в различных сочетаниях и в соответствующем национальном характере	Каб.№
26	март	18.03		Обучающее	3ч	Работа над танцевальными основе русского танца	Каб.№
27	март	25.03		Обучающее	3ч	Работа над , венгерскими танцев комбинациями,	Каб.№
28	апрель	1.04		Обучающее	3ч	Работа над комбинациями, построенными на основе русского, венгерского танцев	Каб.№
29	апрель	15.04		Обучающее	3ч	Работа над основными движениями венгерского танца	Каб.№
30	апрель	22.04		Обучающее	3ч	Проучивание комбинаций танцевальной основе русского, венгерского танцев комбинациями, построенными на основе русского, венгерского танцев	Каб.№
31	апрель	29.04		Обучающее	3ч	Работа над манерой танцевальными комбинациями русского, венгерского танцев комбинациями, построенными на основе русского, венгерского танцев	Каб.№
32	май	6.05		закрепляющее	3ч	Работа над танцевальными основе русского, венгерского танцев комбинациями, построенными на основе русского, венгерского танцев	Каб.№

33	май	13.05		закрепляющее	3ч	отрабатывание танцевальную основу русского, венгерского танцев комбинациями, построенными на основе русского, венгерского танцев	Каб.№
34	май	20.05		закрепляющее	3ч	экзамен	Каб.№
					102 ч		

### 3. Современный танец

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	7.09		Разминочно тренировочный	2ч	Разогрев, состоящий из изученных движений, соединенных в танцевальные комбинации	Каб.№
2	сентябрь	14.09		Обучающее тренировочное	2ч	. Экзерсис на середине зала. Plie с “волнами” торса Battement tendu с координацией движений рук.	Каб.№
3	сентябрь	21.09		Обучающее тренировочное	2ч	Rond de jambe par terre с выпадом	Каб.№
4	октябрь	5.10		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве. Шаги с координацией 2-х,3-х центров	Каб.№
5	октябрь	12.10		Обучающее тренировочное	2ч	Прыжки в сочетании с contraction	Каб.№
6	октябрь	19.10		Обучающее тренировочное	2ч	Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса	Каб.№
7	октябрь	26.10		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Battement fondu на 45 гр. с pas tombe	Каб.№
8	ноябрь	2.11		Обучающее тренировочное	2ч	Adagio по параллельным позициям	Каб.№
9	ноябрь	9.11		Обучающее тренировочное	2ч	Grand battement jete с продвижением по линии	Каб.№
10	ноябрь	16.11		Обучающее тренировочное	2ч	Упражнения для позвоночника Учебная комбинация, включающая изгибы торса:curve, arch, tvist торса	Каб.№
11	ноябрь	23.11		Обучающее тренировочное	2ч	Координация 3-х центров. Голова-плечи-пелвис	Каб.№

12	ноябрь	30.11		Обучающее тренировочное	2ч	Координация 3-х центров Диафрагма-руки-ноги	Каб.№
13	декабрь	7.12		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве Поворот на 2-х ногах	Каб.№
14	декабрь	14.12		Обучающее тренировочное	2ч	Перемещение в пространстве Corkscrew	Каб.№
15	декабрь	21.12		закрепляющее	2ч	Подготовка к контрольному уроку	Каб.№
16	декабрь	28.12		закрепляющее	2ч	Контрольный урок	Каб.№
17	январь	18.01		Обучающее тренировочное	2ч	Экзерсис на середине зала. Rond de jambe par terre с растяжкой	Каб.№
18	январь	25.01		Обучающее	2ч	Grand battement jete с задержкой ноги в воздухе	Каб.№
19	январь	28.01		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве. Комбинации шагов, соединенные с вращением и стабильными позами	Каб.№
20	февраль	1.02		Обучающее	2ч	Прыжки в сочетании с arch.	Каб.№
21	февраль	8.02		Обучающее	2ч	Tour chaîne с использованием разных уровней.	Каб.№
22	февраль	15.02		Обучающее	2ч	Координация 3-х центров. Кисти-пелвис-голова	Каб.№
23	февраль	22.02		Обучающее	2ч	Приставной шаг-руки-голова	Каб.№
24	март	1.03		Обучающее	2ч	Упражнения для позвоночника	Каб.№
25	март	15.03		Обучающее	2ч	Упражнения для позвоночника. Учебная комбинация, включающая roll down, roll up	Каб.№
26	март	22.03		Обучающее	2ч	Учебная комбинация, включающая roll down, roll up	Каб.№
27	март	29.03		Обучающее	2ч	Танцевальная комбинация	Каб.№
28	апрель	5.04		Обучающее	2ч	Построение и разучивание экзаменационного экзерсиса.	Каб.№
29	апрель	12.04		Обучающее	2ч	Перемещение в пространстве. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами	Каб.№
30	апрель	19.04		Обучающее	2ч	Упражнения для позвоночника. Учебная комбинация, включающая body roll	Каб.№
31	апрель	26.04		Обучающее	2ч	Учебная комбинация, включающая contraction, reliaise	Каб.№
32	май	3.05		закрепляющее	2ч	Танцевальная комбинация с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков	Каб.№

33	май	10.05		закрепляющее	2ч	Подготовка к экзамену.	Каб.№
34	май	17.05		закрепляющее	2ч	экзамен	Каб.№
					68 ч		

### Оценочные материалы

Содержание каждой формы аттестации включает, в том числе следующие виды, творческих работ:

- решение ситуационных танцевальных задач;
- представление ответа в виде художественного образа, проигрывание творческой ситуации;
- подготовка и защита сольных комбинаций
- постановка собственных творческих работ.

Качество знаний и эффективность обучения в рамках указанных форм контроля оценивается по 4-х бальной шкале:

5 («отлично»)	обучающийся демонстрирует технически качественное и художественно осмысленное исполнение хореографических задач, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; знает терминологию и осознанно ее применяет
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение хореографических задач с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); знает терминологию и осознанно ее применяет
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений и т.д., знает терминологию, знает и частично ее применяет
«не аттестован»	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; отражает недостаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения; частично владеет терминологией

Освоение образовательной программы завершается экзаменами по ключевым вопросам теории и практики. Приобретенные обучающимися знания и действия, продемонстрированные в ходе экзаменационных испытаний оцениваются членами аттестационной комиссии по 4-бальной системе, указанной выше.

Кроме того при итоговой аттестации учитываются следующие личностные проявления выпускника за последний год обучения:

- самостоятелен в решении учебных задач;
- в коллективе пользуется авторитетом;
- проявляет качества по сохранению и развитию традиций школы-студии;
- социально-активен в передаче репертуара школы-студии обучающимся младших классов;
- творчески активен в балетмейстерской работе;
- активно участвует в концертной деятельности школы-студии.

По итогам успешно выдержанных экзаменов и наличию перечисленных личностных качеств обучающиеся получают свидетельство об окончании хореографической школы и

имеют преимущество в дальнейшем обучении по профилю в учреждениях профессионального образования Костромской области.

## Экзамены

### по дисциплинам в области хореографического исполнительства

#### 1. Классический танец

1.1. Программные требования: По окончании обучения учащиеся должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, соответствующими требованиям к выпускной программе, а именно:

1.2. Знать: - терминологию классического танца и балетную терминологию; - рисунки выученных танцев классического жанра, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; - элементы и основные комбинации классического танца; - особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - средства создания образа в классической хореографии; - принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; - метроритмические раскладки исполнения движений

1.3. Владеть: - правильной балетной осанкой; - осознанным правильным исполнением движений; - культурой движения рук и ног; - координацией движений; - техникой прыжка; - устойчивостью в динамике; - развитыми природными данными; - навыками музыкально-пластического интонирования; - хореографической памятью.

1.4. Уметь: - исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; - исполнять элементы и основные комбинации классического танца; - контролировать мышечную нагрузку; - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; - осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

1.5. Объект оценивания: исполнение комбинаций у станка, на середине зала, allegro,

1.6. Предмет оценивания: - знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение; - техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом; - знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике; - осмысленность исполнения движений и комбинаций; - синхронность исполнения; - музыкальность исполнения комбинаций; - выразительность исполнения

1.7. Форма проведения итогового экзамена по классическому танцу. Экзамен проводится в форме класс-концерта.

Структура экзамена

а). Экзерсис у станка;

б). Экзерсис на середине зала

в). Аллегро (прыжки)

Во время экзамена учащиеся исполняют заранее подготовленные преподавателем и проученные учащимися комбинации (этюды). - комбинации (этюды) составляются преподавателем из движений, указанных в перечне составляющих движений (элементов) для сдачи выпускного экзамена.

Порядок исполнения комбинаций в экзерсисах должен соответствовать традиционным требованиям построения экзерсисов классического танца.

Перечень основных составляющих элементов для сдачи выпускного экзамена

#### Экзерсис у станка

1. Demi plie et grand plie I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук, port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям

2. Battements tendus по V и I позициям во всех направлениях en face и в позах (croisee, efface, ecarte) в комбинации с: - battements tendus pour le pied в сторону; - double battements tendus;

3. Battement tendus jete по V и I позиции во всех направлениях en face и на позы (croisee, efface, ecarte) в комбинации с: - battements tendus jete с pique; - balancoire

4. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans et rond de jambe par terre en dehors, en dedans в комбинации с: - passe par terre с demi plie по I позиции, с окончанием в demi plie; - rond de jambe par terre на demi plie; - demi rond de jambe на 45° en dehors, en dedans на целой стопе, на полупальцах и на demi plié; - port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях в сторону, вперед, назад; - III форма port de bras с вытянутой ногой назад

5. Battements fondu во всех направлениях носком в пол, на 45°, 90° en face и на позы в комбинации с: - с plie releve во всех направлениях на всей стопе и с выходом на полупальцы; - battements soutenu во всех направлениях носком в пол, на 45°, 90°; - pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте и с продвижением; - с продвижением и фиксацией ноги носком в пол, фиксацией ноги на 45°; - на полупальцах во всех направлениях; - double battements fondu

6. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans.

7. Battements frappe et battements double frappe во всех направлениях в комбинации с: - battements double frappe с окончанием в demi plie; - с окончанием в demi plie носком в пол и поворотом в малые позы; - с выходом на полупальцы.

8. Petit battements с акцентом sur le cou de pied сзади и условное спереди; - на полупальцах.

9. Adagio в сочетании с: - battements releve lent на 90° во всех направлениях; - battements developpe во всех направлениях; - battements developpe в сочетании с plie releve; - demi rond et grand rond на 90° en dehors et en dedans на целой стопе, на полупальцах, на demi plie; - положение attitude вперед и назад; - battements soutenus во всех направлениях на 90° en face, в позах классического танца; - battements developpe в сочетании с pas tombee с продвижением и окончанием ноги носком в пол.

10. Grand battements jete из I, V позиций во всех направлениях en face и на большие позы (croisee, efface, ecarte) в комбинации с: - pointee; - с passe par terre через I позицию и с фиксацией ноги носком в пол; - grand battements jete developpe (мягкий battements).

#### Экзерсис на середине зала

1. Demi - plie et по grand plie I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук.

2. Battements tendus по V и I позициям во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с: - pour le pied и demi plie в сторону; - double battements tendus; - в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque; - en tournent на 1/4, 1/2 поворота en dehors et en dedans.

3. Battements tendus jete по V и I позиции во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с: - battements tendus jete с pique; - в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque; - .

4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans в комбинации с: - на demi plie; - en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans.

5. Battements fondu во всех направлениях носком в пол на 45 , 90 face, в малых и больших позах в комбинации с: - soutenu и demi plie во всех направлениях на 45; - fondu с plie-releve на всей стопе с фиксацией ноги на 45; - с demi rond на 45 en dehors, en dedans на целой стопе и на полупальцах; - с поворотом fouette на 1/8, на 1/4, на 1/2 круга носком в пол.

6. Battements frappe et battements double frappe во всех направлениях en face, в малых и больших позах в комбинации с: - носком в пол и на 45; - с окончанием в demi plie и фиксацией ноги носком; - battements double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах.

7. Adagio в сочетании с: - battements releve lent на 90 во всех направлениях; - battements developpe во всех направлениях в больших позах в сочетании с arabesque, attitudes с окончанием в demi - plié.

8. Grand battements jete из I, V позиций во всех направлениях en face, в больших позах в комбинации с pointee. 9. I, II, III, IV, V, VI

9. Позы epaulement (croisee, efface, ecarte). 12. Arabesque: (I, II, III, IV).

10. Temps lie par terre en dehors et en dedans: - temps lie par terre с перегибом корпуса.

### Allegro

1. Temps leve saute no I, II IV, V позициям на месте и с продвижением;

2. Petit changement de pied et grand changement de pied: - en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.

3. Pas echappe: - en tournant на 1/4 поворота; - battue.

4. Pas assemble - в сторону, вперед и назад: - с продвижением в сочетании с pas glissade; - pas assemble с продвижением приемом шаг-coupe.

5. Double assemble.

6. Sissonne simple en face: - en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupe-assemble.

7. Pas jete en face.

8. Pas glissade в сторону, вперед, назад

9. Sissone ferme в сторону, вперед, назад:

## **2. Народно-сценический танец**

### **2.1. Программные требования:**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене; - знание балетной терминологии; - знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;

- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - знание средств создания образа в хореографии;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; - умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;

- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;

- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;

- умение понимать и исполнять указания преподавателя;

- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;

- навыки музыкально-пластического интонирования

- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;

- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;

- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества; - знание основных анатомо-физиологических особенностей человека

- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

2.2. Объект оценивания: исполнение комбинаций у станка, на середине зала, исполнение этюдов, составленных из движений и элементов танцев разных народов в соответствии с правилами и национальными особенностями исполнения.

2.3. Предмет оценивания: - знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение; - техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом

- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике

- осмысленность исполнения движений, комбинаций, этюдов
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения движений, комбинаций, этюдов;
- выразительность исполнения
- умение передать национальный характер и манеру исполнения

#### 1.4. Форма проведения итогового экзамена по народно-сценическому танцу:

- экзамен проводится в форме класс-концерта

- структура экзамена:

а). Экзерсис у станка;

б). Экзерсис на середине зала;

в). Исполнение этюдов; - во время экзамена учащиеся исполняют заранее подготовленные преподавателем и проученные учащимися комбинации (этюды)

- комбинации (этюды) составляются преподавателем из движений, указанных в перечне составляющих движений (элементов) для сдачи выпускного экзамена в национальных характерах народно-сценического танца, в соответствии с указанным перечнем.

- Порядок исполнения комбинаций в экзерсисах должен соответствовать традиционным требованиям построения экзерсисов народно-сценического танца.

Перечень основных составляющих элементов для сдачи выпускного экзамена

##### Экзерсис у станка и на середине зала:

1. Полуприседания и полное приседание

2. Приседания с растяжкой

3. Упражнения с напряженной стопой.

4. Маленькие броски.

5. Полуприседания на опорной ноге на 45° и 90°.

6. Круговые движения ног по полу и по воздуху (ронд де жамб) с сухим соскоком на опорной ноге в момент разворота в невыворотное и выворотное положение при исполнении ронд де жамб на 45 градусов. г) с поворотом в прыжке и опусканием на колено

7. «Чечётка».

8.«Веер» дубль-флик по полу с работой пятки опорной ноги

9.«Веер» по воздуху со скачком на опорной ноге.

10. Выстукивания в мексиканском характере.

11. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»

12. Упражнения для бедра:

а) с прыжком;

б) с подгибанием обеих ног в прыжке.

13. Большие броски (гранд батман):

а) с растяжкой;

б) с опусканием на колено;

в) сквозные броски (балансе)

14. Большие броски.

##### Вращения на середине зала

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук

2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.

3. Вращение по 2 позиции невыворотное, стремительно

4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю

5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

##### Вращения по диагонали зала

1. Shaine: - Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie; - Shaine в сочетании с вращением на каблук; - То же с двойным вращением – 2 полугодие

2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 450 – 1 полугодие и 900 – 2 полугодие.

3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).

4. Вращения в характере пройденных национальных танцев

#### Вращения по кругу зала

1. Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.

2. Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах

3. Вращения в характере изученных национальностей.

#### Этюды в разных национальностях

### **3. Эстрадный танец**

Программные требования: По окончании обучения учащиеся должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, соответствующими требованиям к выпускной программе, а именно:

Знать: - терминологию эстрадного танца; - рисунки выученных танцев эстрадного жанра - элементы и основные комбинации эстрадного танца; - особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - средства создания образа в эстрадной хореографии; - принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; - метроритмические раскладки исполнения движений

Владеть: - правильной осанкой; - осознанным правильным исполнением движений; - культурой движения рук и ног; - координацией движений; - техникой прыжка; - устойчивостью в динамике; - развитыми природными данными; - навыками музыкально-пластического интонирования; - хореографической памятью.

Уметь: - исполнять на сцене эстрадный танец, произведения учебного хореографического репертуара; - исполнять элементы и основные комбинации народного танца; - контролировать мышечную нагрузку; - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; - осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Объект оценивания: исполнение комбинаций у станка, на середине зала, allegro.

Предмет оценивания:

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений и комбинаций;
- синхронность исполнения; - музыкальность исполнения комбинаций; - выразительность исполнения

Форма проведения итогового экзамена по эстрадному танцу. Экзамен проводится в форме класс-концерта.

Структура экзамена

а). Экзерсис у станка;

б). Экзерсис на середине зала

в). Аллегро (прыжки)

Во время экзамена учащиеся исполняют заранее подготовленные преподавателем и проученные учащимися комбинации (этюды). - комбинации (этюды) составляются преподавателем из движений, указанных в перечне составляющих движений (элементов) для сдачи выпускного экзамена.

Порядок исполнения комбинаций в экзерсисах должен соответствовать традиционным требованиям эстрадного танца.