

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танцевальный коллектив «Вертикаль»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Безруких Полина Петровна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2019

Пояснительная записка

Занятия хореографией раскрывают в ребенке самые разнообразные способности и формируют жизненно необходимые навыки, такие как: музыкальность, выразительность, пластичность, уверенность в себе, креативность. Детская хореография включает в себя: культуру движения и пластику, умение владеть своим телом, умение двигаться грациозно и красиво.

Дети, занимающиеся танцами, развиваются гораздо быстрее и достигают больших успехов, чем их ровесники, которые не танцуют. Детская хореография помогает ребенку стать более открытым и веселым.

Программа содержит в себе различные упражнения для развития танцевальных данных. А также танцевальные комбинации, разработанные на основе пройденного материала классического и современного танца, которые способствуют гармоническому развитию танцевальных способностей обучающихся. Теоретические сведения о танце даются непосредственно в процессе занятий или в ходе работы над постановками.

Программный материал даёт возможность создавать для детей несложные сюжетно - тематические номера, танцевальные этюды. В процессе постановочной работы, репетиций обучающиеся приучаются к сопереживанию, к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Программа направлена на развитие: творческих способностей, танцевальных данных, музыкальных данных, а также на развитие эмоциональной выразительности исполнения. Программа рассчитана на участников танцевального коллектива без специальной хореографической подготовки и физических данных.

Программа танцевального коллектива рассчитана на 5 лет обучения:

- 1 год – подготовительный
- 2 год – вхождение
- 3 год – погружение
- 4 год – развитие
- 5 год – совершенствование

Возрастные группы:

- 1 год – 5-6 лет
- 2 год – 7-8 лет
- 3 год – 9-12 лет
- 4 год – 13-15 лет
- 5 год – 16-18 лет

Реализация программы в часах:

- 1 год обучения – 136 часов в неделю
- 2 год обучения – 144 часа в неделю
- 3 год обучения – 144 часа в неделю
- 4 год обучения – 144 часа в неделю
- 5 год обучения – 144 часа в неделю

Цель программы:

Развить танцевальные способности ребенка, учитывая индивидуальные физиологические способности. Развить музыкальный слух и эстетический вкус.

Задачи:

- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в хореографическом искусстве;
- формирование танцевальных знаний, умений, навыков;
- развитие художественного вкуса на основе изучения высокохудожественной музыки - классической, современной, народной;
- развитие общей физической подготовка (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, танцевального «шага», устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Данная учебная программа рассчитана на пять лет обучения, предполагает обучение детей, начиная с 5-летнего возраста и до 16 лет. В дальнейшем возможен перевод детей в следующие возрастные группы и обучение их на следующем, более сложном уровне, с опорой на полученные знания и умения. Учитывая, что в хореографию принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является - исправление дефектов осанки, если они обнаружатся (кифоз, лордоз, сколиоз).

Данная программа предполагает систематизированные занятия по 2 часа 2 раза в неделю у каждой группы. Минимальное количество человек в группе – 10 человек, максимальное – 25 человек. Для достижения положительных результатов и продуктивной работы максимальное количество человек для реализации программы дополнительного образования по хореографии – 15 человек. Продолжительность занятий для групп первого года обучения – 30 минут, для второго и последующих годов – 45 минут.

Программа дополнительного образования танцевального коллектива «Вертикаль», разработанная автором, включает несколько направлений:

- Слушание танцевальной музыки ее восприятие и анализ способствует тому, что дети начинают чувствовать и осознавать характер музыки, настроение, выражаемое в ней, а затем уже выражают эти настроения в своей исполнительской и творческой деятельности.
- Движения под музыку обучают детей различать её выразительные средства, формируют умение согласовывать движения с музыкой;
- Танцевально-ритмические упражнения – это система гимнастических упражнений, которые включают общеразвивающие

упражнения, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Эти упражнения направлены на развитие творческих способностей, внимательности, эмоциональной отзывчивости, формирование умения согласовывать движения с музыкой. Этот вид деятельности наиболее доступен для младших школьников и достаточно эффективен, потому что разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека.

- Партерная гимнастика направлена на выполнение упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что помогает ученику снять дополнительную нагрузку, как физическую, так и эмоциональную. Максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, создают упражнения, выполняемые на полу, обучают сознательно управлять ими;

- Классический танец на занятиях ритмикой способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка. Обучаясь основам классического танца, ребенок приобретает знания, которые способствуют пониманию других направлений хореографии.

- Современный танец считается наиболее интересным детям в плане обучения и восприятия; является широким полем для раскрытия творческих способностей ребенка, ведь он не имеет ограничений по исполнению, пластике, характеру. Быстрые и стремительные ритмы, необычные сложные в исполнении положения рук, ног и тела – хорошо тренируют физические данные, такие как выносливость, вестибулярный аппарат, пластичность, дыхательную и сердечнососудистую систему.

Обучение детей возрастом от 5 до 8 лет начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

Дети 9-10 лет значительно более развиты в физическом и духовном отношении. Их способность совершать точные движения значительно выше, чем у детей 6-8 лет; есть возможность развивать координацию путем освоения более сложных действий. Детям этого возраста легче удержать определенный ритм движения, увеличивается выносливость и т. д. На этом возрастном этапе можно планомерно приступать к изучению классического и народного танца.

С 11 лет и старше, учащиеся проявляют максимальную подвижность, интеллектуально они значительно более развиты. Ввиду этого дети в этом возрасте способны к большому обобщению и анализу своих движений, с ними можно ставить танцевальные номера.

Для занятия хореографией желательно иметь просторное, помещение с деревянным некрашеным полом, оборудованное специальными станками и зеркалами. (Станок представляет собой хорошо отполированную круглую палку диаметром 5 см, которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80-100 см от пола и 30 см от стены). Форму для занятий и специальную обувь ученики приобретают сами, по указанию руководителя.

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять в этих условиях осторожность в подходе к репертуару. Это определяет особенность этой программы, в которой первый год обучения не предполагает обучения у станка. Большое внимание уделяется партерной гимнастике, на первом году обучения, так как, осваивая данную дисциплину, ребенок с раннего возраста учится управлять своим телом, координировать движения, слушать и слышать музыку.

В процессе освоения обучающимися материала программы, преподаватель строго соблюдает принцип «от простого к сложному». Увеличение нагрузки в течение всего курса производится постепенно. Усложнение материала, изучение какого-либо элемента, постановка танцевального номера – все это зависит от степени подготовленности группы. Преподаватель решает в зависимости от полученных результатов, когда именно вносить изменения и усложнять материал у той или иной группы (изучить материал в этом году, или отложить изучение на следующий год).

По сравнению с существующими программами, программа дополнительного образования детей танцевального коллектива «Вертикаль» расширяет диапазон взглядов на развивающие возможности танца. Она содержит оптимальный объем структурированного и систематизированного материала, дающего представление о сложном и многообразном искусстве танца, как составляющей культуры. Говорит о влиянии танца на развитие творческих способностей у детей младшего школьного возраста.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 15 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Педагогическая задача состоит в такой организации процесса познания искусства, которая способствует естественному и органическому проявлению собственных духовных сил ребенка, соответствующей данной ступени его развития, посредством основных **принципов работы**:

- деятельности в обучении;
- доступности и индивидуализации;
- индивидуализации;
- постепенного повышения требований;

- систематичности;
- сознательности и активности;
- повторяемости материала;
- наглядности;

Успешное решение поставленных задач на уроках в непрофессиональном коллективе возможно только при использовании открытых педагогикой методов обучения.

Основные методы работы:

- метод показа;
- словесный;
- восприятия целостности музыкального произведения;
- прослушивания музыкальных произведений;
- заключения музыкальной фразы;
- импровизационный;
- иллюстративной наглядности;
- игровой;

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на открытых уроках и выступлениях.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению урока

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса.

В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу следует подбирать так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

Требования к организации и проведению урока-контроля, показа - в конце каждого полугодия следует проводить контроль пройденного материала.

- форма и содержание открытого урока определяется преподавателем;
- форма и содержание урока определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- открытый урок, экзамен должен включать тренировочные упражнения и развернутые композиции, в которых будут учитываться усвоение элементов, чувство ансамбля и сценический образ;
- итоги открытого урока, показа обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Прак тика	
1.	Вводные занятия	1	1		Инструктаж
2.	Элементы музыкальной грамоты	10	2	8	Рассказ, беседа
3.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	8	1	7	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Изучение танцевальных шагов (на основе материала русского танца)	5		5	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	13		13	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Партерная гимнастика	30		30	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
7.	Основные позиции ног и рук	8	3	5	Открытый урок
8.	Изучение основных элементов современного танца	31	3	28	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
9.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	10	1	9	Выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.
10.	Развивающие игры	4		4	Самостоятельное выполнение движений в соответствии с характером музыки
11.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6	1	5	Составление собственного пластического этюда
12.	Постановочная работа	10		10	Открытые уроки; участие в конкурсах
	Итого	136	12	124	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводные занятия.

Знакомство с детьми, представление себя, как педагога. Постановка цели и задач, описание содержания и формы занятий. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (например: туфли, репетиционный костюм, прически). Раскрыть для новых участников хореографического коллектива, куда они пришли. Рассказать, что такое танец, что он в себя включает. Вызвать первоначальный интерес к обучению хореографии.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты.

Умение слушать музыку, определение её характера (веселый, грустный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение различать разнообразные динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие «легато» (связанно), «стаккато» (отрывисто) в музыке и движении. - «Сильные и слабые» (одни ребята «сильная доля», другие «слабая доля») Танцевальные игры («На кого похожа музыка?» и т.п.)

Тема 3. Упражнения для развития музыкально ритмического.

Прохлопывание ритмического рисунка от простого к сложному. Прохлопывание ритмического рисунка музыкального фрагмента. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки. «Акцентики», «Протопать музыку»

Тема 4. Изучение танцевальных шагов (на основе материала русского танца)

«Изучение танцевальных шагов» – это изучение основных способов передвижения в пространстве (в танце). Умение двигаться и шагать под музыку очень важная задача! Ведь с умения шагать, попадая в ритм музыки, ребенок учится управлять своим телом. Перемещаясь в пространстве различными способами (шаг, бег, прыжок) под музыку, начинается развитие ребенка как танцора, потому что каждое движение в танце подчиняется музыке, следует ее ритму и характеру. Неразрывная связь движений с музыкой, ее музыкально выразительными средствами способствует развитию музыкального слуха.

Изучение танцевальных шагов укрепляет основные группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную, внутренние органы, способствует развитию физических качеств.

В основу изучения данного раздела взят базовый материал русского народного танца (легкий шаг, шаг на полупальцах, приставной шаг, галоп, бег «захлест», бег с высоким подниманием колена и т.д.)

Тема 5. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы направо, налево; круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно; круговые движения плечами вперёд и назад, двумя, вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- поднимание и опускание рук;
- разведение в стороны; сгибание рук в локтях;
- круговые движения рук - «мельница»; круговые махи одной рукой;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз и вверх; вращение в лучезапястном суставе, кистями, собранными в кулак, к себе и от себя;
- работа всеми пальцами рук в процессе сжатия пальцев в кулак и их полного раскрытия;

Упражнения для корпуса:

- наклоны корпуса вниз и обратно;
- наклоны в стороны;
- повороты корпуса «пилка»; круговое движение в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;

Упражнения для ног:

- полуприседания и полные приседания;
- вставание на полупальцы;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону;
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене;
- махи ногами вперёд, в стороны и назад;

Тема 6. Партерная гимнастика.

Данный раздел включает в себя различные упражнения, направленные на: развитие гибкости; на укрепление основных групп мышц, связок и суставов; укрепление нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие выносливости.

Партерная гимнастика включает в себя:

- упражнения для развития стопы (вытягивание стопы вперед и сокращение стопы на себя вместе и поочередно; постепенное

вытягивание стопы вперед; круговые движения стопой в голеностопном суставе; разворачивание стопы в выворотное и заворотное положение);

- упражнения для укрепления мышц живота и ног (поочередное поднятие и опускание вытянутых ног в верх и обратно вместе и поочередно; «березка»; «плуг»);
- упражнения для укрепления мышц спины («лодочка» и «парашют»; «бассейн»; «змея»);
- упражнения для развития гибкости спины (лягушка, «корзинка», «парус», «кошечка», «мостик»);
- упражнения для развития тазобедренного сустава («бабочка» с наклонами вперед; «книжка»; «французская лягушка», перегибы назад из положения «бабочка»);
- упражнения для развития гибкости (полушпагаты; шпагаты; наклоны корпуса в полушпагате вперед, назад, налево на право; шпагаты из положения стоя);
- махи вперед, в стороны, назад из положения лежа;
- упражнения для развития силы рук (бег «захлест» с использованием и рук и ног; хождение на руках из полного приседания в «змею» вперед и обратно);
- упражнения для расслабления мышц после нагрузки («жучок», «камушек», «вибрация»);

Тема 7: Основные позиции ног и рук.

Основные положения рук:

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу:

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты; ладони слегка повернуты вверх;

2-е положение – обе руки, округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Позиции рук в классическом танце:

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце ленинградской школы приняты три позиции рук (рис. 3). Они изучаются при естественном положении ног: пятки вместе,

носки слегка врозь. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты. Положение головы en face.

Подготовительное положение. Руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.

Первая позиция. Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Прежде чем приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

Третья позиция. Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

Лишь после того как усвоены первая и третья позиции, можно приступить к изучению второй позиции.

Вторая позиция. Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне. В конце движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

Позиции ног в классическом танце:

В классическом танце пять позиций ног. Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса. Ниже дается описание позиций в их окончательном виде.

Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

Пятая позиция. Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Четвертая позиция. Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой

позиции. По усвоении пятой позиции необходимость третьей позиции на уроках классического танца отпадает.

Четвертая позиция на середине зала, в отличие от остальных позиций, требует особого положения рук и головы. Вначале четвертая позиция изучается en face, позднее в ераulement она образуется из пятой позиции.

Позиции рук и ног в народных танцах:

Позиции рук:

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца;

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии;

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

6-я - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку;

7-я - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

Позиции ног:

1. Пять прямых:

1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;

4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

2. Пять свободных:

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми позициями.

3. Две закрытые:

1-я - закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;

2-я - закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции ног и рук в современных танцах:

Позиции рук в современном танце:

1. I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II- параллельная и выворотная;
3. IV – параллельная;
4. VI – параллельная;

Тема 8. Изучение основных элементов современного танца

Данный раздел включает в себя изучение основных элементов современного танца, знакомство с правилами и принципами его исполнения, а также с терминологией современного танца.

Практическое изучение современного танца, проходит путем выполнения различных упражнений (тренировочных комбинаций), выполняя которые обучающиеся не только учатся контролировать свое тело, но и «приучают» его к пластичности, грации легкости. На уроках современного танца дети учатся контролировать различные мышцы тела, координировать движения рук и ног в различных направлениях, учатся ориентироваться в пространстве класса.

Изучение основных элементов современного танца:

- Плавные движения рук и корпуса (пордебра), двумя руками и поочередно; «выбрасывание» рук вперед, на верх и в стороны;
- Совместные движения рук и ног в разных направлениях для развития координации;
- Перенос веса корпуса с двух ног на одну;
- Скручивание корпуса;
- Основные элементы современного танца в партере (контракция и релиз);
- Перекаты по полу по всему классу (кросс);
- Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца;
- Изучение основных элементов современно танца на середине класса;
- Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца;
- Прыжки: на двух ногах;на одной ноге;прыжок с просветом «звезда» (из первой позиции во вторую позицию);перескоки с одной ноги на другую, лёгкий бег;
- Grand battement с вытянутыми в стороны руками, по диагонали;
- Повороты вокруг себя на полупальцах;
- Изучение 8 точек класса;

Тема 9. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

Движения в образах персонажей любимых героев мультфильмов. Пластические упражнения в характере и темпе музыки. Танцевальные шаги в образах различных животных и птиц.

Тема 10. Развивающие игры.

«Заводные игрушки», «День и ночь», «Займи домик», «Заяц и лиса», «Кот и мыши». Самостоятельное выполнение движения в соответствии с характером музыки. Выразительная передача игровых образов.

Тема 11. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве.

Построение в колонну, шеренгу, линию, колонну, квадрат по одному, по два. Расход парами, четверками в движении на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение расширение круга, кучка, врассыпную. змейка. Этюды: «По кружку мы пойдём», «Во поле берёза стояла», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка».

Тема 13: Постановочная работа.

Этот раздел является подготовкой к постановке танцевальных композиций. Соединяет в себе разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала; разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций, отработку танцевальных номеров.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Уметь различать характер музыки, темп, динамические оттенки;
- Знать начальные понятия музыкальной и хореографической терминологии.
- Различать понятия «легато» и «стаккато»;
- Ориентироваться в пространстве;
- Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
- Знать различные виды шагов и ходов;
- Знать и уметь выполнять упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- Самостоятельно и грамотно выполнять основные элементы современного танца;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Координировать свои движения;
- Знать и уметь правильно выполнять движения из раздела партерная гимнастика;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из одной позиции в другую;
- Исполнять хореографический этюд в группе;
- Выражать образ с помощью движений;
- Уметь перемещаться в пространстве класса в различных образах (персонажей любимых героев мультфильмов и различных животных и птиц);
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	1	1		Инструктаж
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2	Рассказ, беседа с обучающимися
3.	Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха	12	2	10	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Изучение танцевальных шагов (на основе материала русского танца)	5		5	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Партерная гимнастика	30		30	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Изучение элементов классического экзерсиса	16	4	12	Самостоятельное выполнение упражнений;
7.	Изучение основных элементов современного танца	30	2	28	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
8.	Прыжки(Allegro)	15	3	12	Самостоятельное выполнение упражнений;
9.	Упражнения с предметами	16	5	11	Самостоятельное выполнение упражнений; создание пластического этюда;
10.	Постановочная работа	15	3	12	Открытый урок; участие в конкурсах
	Итого	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводные занятия.

Постановка целей и задач обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение воспитательной беседы о правилах поведения на занятиях хореографией; о правильной форме одежды на занятиях хореографией.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты.

Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения. Продолжение работы над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха.

Закрепление навыков прохлопывания ритмического рисунка от простого, к сложному, ритмического рисунка музыкального фрагмента. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки. Придумывание своего ритмического рисунка.

Тема 4. Изучение танцевальных шагов (на основе материала русского танца).

Продолжается закрепление материала, пройденного на первом году обучения. Изучаются перемещения в пространстве (в танце) различными способами (шаг, бег, прыжок) под музыку. Неразрывная связь движений с музыкой, ее музыкально выразительными средствами способствует развитию музыкального слуха.

В основу изучения данного раздела взят базовый материал русского народного танца (легкий шаг, шаг на полупальцах, приставной шаг, галоп, бег «захлест», бег с высоким подниманием колена и т.д.)

Тема 5. Партерная гимнастика.

Данный раздел включает в себя различные упражнения, направленные на: развитие гибкости; на укрепление основных групп мышц, связок и суставов; укрепление нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие выносливости.

Партерная гимнастика включает в себя:

- Упражнения для развития стопы: вытягивание стопы вперед и сокращение стопы на себя вместе и поочередно; постепенное вытягивание стопы вперед; круговые движения стопой в голеностопном суставе; разворачивание стопы в выворотное и заворотное положение;
- Упражнения для укрепления мышц живота (пресса) и ног: поочередное поднятие и опускание вытянутых ног в верх и обратно вместе и поочередно; «березка»; «плуг»;
- Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка» и «парашют»; «бассейн»; «змея»;
- Упражнения для развития гибкости спины: «лягушка», «корзинка», «парус», «кошечка», «мостик»;

- «Складочка», сидя на полу и в вертикальном положении;
- Упражнения для развития тазобедренного сустава: «бабочка» с наклонами вперед; «книжка»; «французская лягушка», перегибы назад из положения «бабочка»;
- Упражнения для развития гибкости: полушпагаты; шпагаты; наклоны корпуса в полушпагате вперед, назад, налево на право; шпагаты из положения стоя;
- Махи вперед, в стороны, назад из положения лежа;
- Упражнения для развития силы рук: бег «захлест» с использованием и рук и ног; хождение на руках из полного приседания в «змею» вперед и обратно;
- Упражнения для расслабления мышц после нагрузки: «жучок», «камушек», «вибрация».

Тема 6: Изучение элементов классического экзерсиса.

Все упражнения выполняются, лёжа на полу, руки раскрыты в стороны и на уровень плеч (2 позиция) или в 3 позиции.

1. plié – притягивание к туловищу максимально раскрытых ног, согнутых в коленях из 1 позиции.
2. battement tendu – по 1 позиции
 - вперед и в сторону – лёжа на спине;
 - назад и в сторону – лёжа на животе.
3. battement tendu jeté по 1 позиции
 - вперед и в сторону – лёжа на спине;
 - назад и в сторону – лёжа на животе.
4. demi rond de jambe en dehors (лёжа на спине).
5. demi rond de jambe en dedans (лёжа на животе).
6. passé лёжа на спине и животе.
7. battements soutenu на 45° из 1 позиции
 1. вперед и в сторону – лёжа на спине;
 2. назад и в сторону – лёжа на животе.
8. relevé lent на 90°
 - вперед и в сторону – лёжа на спине;
 - назад и в сторону – лёжа на животе.
9. grand battement jeté
 - вперед и в сторону – лёжа на спине;
 - назад и в сторону – лёжа на животе.
 -
10. Упражнения для выработки пластичности и выразительности рук – port de bras.

Тема 7. Изучение основных элементов современного танца

Закрепление материала, пройденного на первом году обучения. Изучение нового материала проходит путем выполнения различных упражнений (тренировочных комбинаций). Повышенные требования по исполнению упражнений плавно, мягко, легко и грациозно.

Изучение основных элементов современного танца:

- Основные элементы современного танца в партере
- Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса;
- Упражнения для стопы и устойчивости; выворотное пассе на середине класса;
- Перенос веса корпуса с двух ног на одну;
- Скручивание корпуса;
- Перекаты по полу по всему классу (кроссы);
- Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца;
- Изучение основных элементов современного танца на середине класса;
- Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца;
- Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; прыжок с просветом «звезда» (из первой позиции во вторую позицию); перескоки с одной ноги на другую, лёгкий бег;
- Гранд батман с вытянутыми в стороны руками по диагонали;
- Повороты вокруг себя на полупальцах.

Тема 8: Прыжки (allegro).

Ученики при исполнении прыжков должны усвоить основное правило дыхания «выдох» приходиться всякий раз на момент приземления.

- Pas saute по 1 позиции
- Прыжок по 6 позиции с согнутыми ногами в коленях назад (поджатые прыжки)
- Прыжки с продвижением вперёд-назад, направо и налево по 1 и 6 позициям (на двух ногах и на одной ноге поочерёдно);
- Pas saute по 1 позиции на 1/4 и 1/2 поворота в обе стороны поочерёдно;
- соскоки по 1 позиции с вынесением ноги, вытянутой в стопе, вперёд поочерёдно;
- «маятник»;

По усмотрению педагога используются разнообразные комбинации прыжков, подскоков, соскоков и перескоков — для развития координации движений и согласованности частей тела в пространстве.

Тема 9. Упражнения с предметами.

- Упражнения с лентами: «змейка», «спирали», «восьмёрки».
- Упражнения с мячом: передача мяча в соответствии с характером музыки; передача мяча с наклонами корпуса.
- Упражнения со скакалкой: наклоны со скакалкой в стороны и вперёд; отведение рук со скакалкой назад и вперёд; прыжки по шестой

позиции с вытянутыми ногами; прыжки по шестой позиции с согнутыми коленями; прыжки с ноги на ногу; игра: «Рыбаки и рыбки».

Тема 10: Постановочная работа.

Этот раздел является подготовкой к постановке танцевальных композиций. Соединяет в себе разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала; разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций, отработку танцевальных номеров.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Знать этикет общения с педагогом и в детском коллективе;
- Уметь различать характер музыки, темп и динамические оттенки;
- Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
- Знать виды шагов и ходов;
- Уметь маршировать по различным рисункам и чётко их менять в ходе передвижения;
- Знать и уметь выполнять упражнения на развитие и растягивание отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- Знать и уметь выполнять упражнения с лентами, мячами и скакалкой;
- Уметь двигаться в различных образах;
- Знать танцевальную терминологию (названия танцевальных движений и фигур, заложенных в программе);
- Знать основу классического танца;
- Уметь исполнять танцевальный материал данного года обучения.
- Ориентироваться в пространстве;
- Самостоятельно и грамотно выполнять основные элементы современного танца;
- Знать и уметь выполнять различные прыжки, координируя свое тело во время выполнения;
- Знать и уметь правильно выполнять движения из раздела партерная гимнастика;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Координировать свои движения;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из одной позиции в другую;
- Исполнять хореографический этюд в группе;
- Выразить образ с помощью движений;
- Уметь перемещаться в пространстве класса в различных образах (персонажей любимых героев мультфильмов и различных животных и птиц);
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	1	1		Инструктаж
2.	Элементы музыкальной грамоты	5	2	3	Рассказ, беседа
3.	Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха	6	1	5	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Партерная гимнастика	29		29	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Подготовка к изучению элементов классического экзерсиса	27	4	23	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Прыжки(Allegro)	10	1	9	Самостоятельное выполнение упражнений;
7.	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Инструктаж по технике безопасности; Самостоятельное выполнение упражнений;
8.	Упражнения на развитие мимики и пантомимики	6	2	4	Самостоятельное выполнение упражнений;
9.	Элементы современного танца	37	2	35	Самостоятельное выполнение упражнений;
10.	Постановочная работа	13	2	11	Открытый урок; участие в конкурсах
	Итого	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводные занятия.

Постановка целей и задач обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение воспитательной беседы о правилах поведения на занятиях хореографией; о правильной форме одежды на занятиях хореографией. Расписание занятий (количество часов, время занятий).

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты.

Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделять акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха.

Точное начало и окончание движений с началом и концом музыкальной части и фразы. Упражнения и игры на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот: «Регулировщик движения»; «Ищи свой цвет»; «Стройте круг»; «Ветер и ветерок»; «Арлекин и Пьеро»; «Царевна Несмеяна».

Тема 4. Партерная гимнастика.

Данный раздел включает в себя различные упражнения, направленные на: развитие гибкости; на укрепление основных групп мышц, связок и суставов; укрепление нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие выносливости.

Партерная гимнастика включает в себя:

- Упражнения для развития стопы: вытягивание стопы вперед и сокращение стопы на себя вместе и поочередно; постепенное вытягивание стопы вперед; круговые движения стопой в голеностопном суставе; разворачивание стопы в выворотное и заворотное положение;
- Упражнения для укрепления мышц живота (пресса) и ног: поочередное поднятие и опускание вытянутых ног в верх и обратно вместе и поочередно; «березка»; «плуг»;
- Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка» и «парашют»; «бассейн»; «змея»;
- Упражнения для развития гибкости спины: «лягушка», «корзинка», «парус», «кошечка», «мостик»;
- «Складочка», сидя на полу и в вертикальном положении;
- Упражнения для развития тазобедренного сустава: «бабочка» с наклонами вперед; «книжка»; «французская лягушка», перегибы назад из положения «бабочка»;
- Упражнения для развития гибкости: полушпагаты; шпагаты; наклоны корпуса в полушпагате вперед, назад, налево на право; шпагаты из положения стоя;

- Махи вперед, в стороны, назад из положения лежа;
- Упражнения для развития силы рук: бег «захлест» с использованием и рук и ног; хождение на руках из полного приседания в «змею» вперед и обратно;
- Упражнения для расслабления мышц после нагрузки: «жучок», «камушек», «вибрация»;

Тема 5. Подготовка к изучению элементов классического экзерсиса.

Данный раздел является начальным этапом изучения классического танца. Материал проучивается в медленном темпе. Каждое упражнение многократно повторяется. Обучающиеся стоят лицом или спиной к перекладине-станку (далее придерживаясь одной рукой за перекладину-станок) и выполняют первоначальные упражнения для усвоения постановки ног, рук, корпуса и головы, развитие элементарных навыков координации движений.

- Relevé в 1, 2 и 5 позициях;
- Demi-plié: по 1,2,3,5 позиции;
- Battement tendu:
 - из 1 позиции вперед, в сторону, назад;
 - из 5 позиции, вперед в сторону назад;
- Battementtendu jeté: изучается сперва из 1 позиции во всех направлениях, а затем из 5 позиции во всех направлениях на высоту броска ноги до 25* (по всем правилам исполнения battementtendu);
- Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans
- Battements fondus: в сторону, вперед и назад, сперва изучается носком в пол, к концу года на 25*;
- Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans;
- Pas de bourrée на полупальцах en dehors и en dedans (вперед и назад);
- Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* en dehors и en dedans;

Тема 6. Прыжки (Allegro).

- Прыжок по 6 позиции с согнутыми ногами в коленях назад (поджатые прыжки);
- Pas saute по 1 и 2 позициям;
- Pas saute по 1 позиции - ½ поворота; полный поворот (в обе стороны поочередно)
- Petit échappé (Вначале изучаются лицом к перекладине-станку и придерживаясь за перекладину-станок);
- Прыжки с продвижением вперед-назад, направо и налево по 1 и 6 позициям (на двух ногах и на одной ноге поочередно);

Тема 7. Элементы гимнастики и акробатики.

- Группировка – сидя, стоя, лежа, в присядке;
- Кувырки – вперед и назад;
- Стойка на лопатках;

- Мост из положения - лёжа на спине;
- Колесо;

Тема 8. Упражнения на развитие мимики и пантомимики.

- Упражнения на развитие мимики: «Просыпаемся, улыбаемся», «Грустно, весело» и т.д.
- Упражнения на развитие памяти физических действий: «Если бы я был...»;

Тема 9. Элементы современного танца.

Закрепление навыков и умений, полученных на первом и втором году обучения. Закрепление терминологии современного танца и изучение новых определений. Изучение нового материала. Постепенное усложнение материала от «простого к сложному». Повышенные требования к исполнению (мягкость, пластичность, легкость, артистичность).

- Элементы современного танца в партере;
- Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса;
- Battement tendu;
- Перенос веса корпуса с двух ног на одну; «падения»;
- Скручивание корпуса; спиралевидные повороты;
- Спиралевидные перекаты в партере (кроссы);
- Перенос веса на руках; подготовка к стойке на руках;
- Полуприседания и полные приседание по выворотным и заворотным позициям;
- Свинги на середине класса (стоя на ногах);
- Releve по выворотным и заворотным позициям;
- Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; выпад-прыжок; на месте и с продвижением по всему классу;
- Grand battement;

Тема 10. Постановочная работа.

Составление тренировочных комбинаций для закрепления пройденного материала. Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца, индивидуальная работа. Разучивание и отработка танцевальных номеров.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Уметь производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых;
- Уметь точно начинать и оканчивать движения с началом и концом музыкальной части и фразы;
- Уметь выразительно согласовывать с характером музыки движения с лентами, мячами, обручами;
- Знать упражнения на развитие мимики и памяти физических действий;
- Самостоятельно и грамотно выполнять упражнения из раздела партерная гимнастика;
- Знать понятия танцевальной музыкальной азбуки (ритм, такт, музыкальная фраза, основные позиции рук и ног);
- Уметь исполнять танцевальный материал данного года обучения.
- Ориентироваться в пространстве;
- Самостоятельно и грамотно выполнять основные элементы современного танца;
- Знать и уметь выполнять различные прыжки, координируя свое тело во время выполнения;
- Знать и уметь правильно
- Знать танцевальную терминологию (названия танцевальных движений и фигур, заложенных в программе);
- Знать основу классического танца, терминологию классического танца;
- Знать правила и уметь выполнять упражнения классического танца;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Координировать свои движения;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из одной позиции в другую;
- Исполнять хореографический этюд в группе;
- Выражать образ с помощью движений;
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		Инструктаж
2.	Упражнения на развития музыкально-ритмического слуха	1		1	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Изучение элементов классического экзерсиса стоя у перекладины-станка	33	4	29	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Изучение Allegro	16	3	13	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Элементы современного танца	41	2	39	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Элементы гимнастики и акробатики	11	5	6	Инструктаж, по технике безопасности; самостоятельное выполнение упражнений;
7.	Стрейчинг	10	2	8	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
8.	Упражнения на развитие мимики и пантомимики	7	2	5	Самостоятельное выполнение упражнений;
9.	Тренировочные комбинации	11	2	9	Самостоятельное выполнение упражнений;
10.	Постановочная работа	13	3	10	Открытый урок; участие в конкурсах
	Итого	144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводные занятия.

Постановка целей и задач обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение воспитательной беседы о правилах поведения на занятиях хореографией; о правильной форме одежды на занятиях хореографией. Расписание занятий (количество часов, время занятий).

Тема 2. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха.

Закрепление знаний и навыков, полученных на третьем году обучения. Упражнения и игры на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот.

Тема 3: Изучение элементов классического экзерсиса у перекладины-станка.

В данном разделе продолжается работа над постановкой корпуса, правильной работы рук, ног и головы. Основной задачей является развитие силы стопы упражнениями на полупальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнением упражнений в более быстром темпе.

- Relevé в 1, 2 и 5 позициях;
- Demi-plié: по 1,2,3,5,4 позиции;
- Grand – plie: по 1,2,3,5 позиции;
- Battement tendu: вперед назад и в сторону;
- Battement tendu jeté: вперед назад и в сторону;
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- Battements fondus: вперед назад и в сторону;
- Rondejambeenl'airendehors и endedans;
- Grand battement: вперед назад и в сторону;
- Grand battement jeté piqué: вперед назад и в сторону;
- Pas balancé;
- Pasdeburré (на полупальцах) endehors и endedans;
- Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans;

Тема 4. Allegro.

- Трамплинные прыжки по 1 и 6 позициям на месте и в продвижении
- Pas saute по 1,2,5 позициям
- Pas saute по 1 позиции -½ поворота; полный порот (в обе стороны по очерёдно);
- Petit échappé;
- Grand pas échappé en face;
- Pas assemblé вперёд и назад. Вначале изучаются лицом к перекладине-станку и придерживаясь за перекладину-станок, исполняя движение вытянутой стопой на полу и толчком опорной ноги. Во втором

полугодии - в завершенной форме, через одновременный бросок работающей ноги на 45° и толчком опорной ноги.

Тема 5. Элементы современного танца.

Закрепление навыков и умений, полученных на третьем году обучения. Повышенные требования к исполнению (мягкость, пластичность, легкость, артистичность). Изучение нового материала. Постепенное усложнение материала от «простого к сложному».

Большое внимание на четвертом году обучения отводится теоретической части. Изучение нового материала сопровождается изучением новых понятий и терминов. Грамотное выполнение элементов современного танца, на четвертом году обучения, должно сопровождаться: пониманием выполняемых действий, знанием терминологии, пониманием основных принципов танца, знанием анатомии строения человека.

- Контракция и релиз;
- Demi grandplie по выворотным и заворотным позициям;
- Battement tendu;
- «Падения»; перенос тяжести веса корпуса на различные точки опоры;
- Скручивание корпуса; спиралевидные повороты;
- Спиралевидные перекаты в партере (кроссы);
- Перекаты с прыжками на руках; подготовка к стойке на руках;
- Свинги на середине класса (стоя на ногах);
- Releve по выворотным и заворотным позициям;
- Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; выпад-прыжок; прыжок-разножка; на месте и с продвижением по всему классу;
- Grand battement;
- Адажио;
- Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса;

Тема 6. Элементы гимнастики и акробатики.

Кувырки – вперед и назад. Колесо на одной руке. Стойка на руках у стены. Стойка лягушка у стены. Мост из положения стоя у стены.

Тема 7: Стрейчинг.

Изучаются все возможные упражнения на растяжку мышц, связок и суставов.

Тема 8. Упражнения на развитие мимики и пантомимики.

Упражнения на развитие мимики: «Спать хочется», «Радуюсь солнышку», «На речке» и т.д.

Упражнения на развитие памяти физических действий: «Работа с воображаемым предметом»; «Где были не скажем, а что делали покажем»; «Путешествие в лесу».

Тема 9: Тренировочные комбинации.

В этом разделе на основе проученного материала (современного танца) составляются тренировочные комбинации, различной сложности и характера, для закрепления пройденного материала.

Тема 10: Постановочная работа.

Данный раздел является подготовкой к постановке танцевальных номеров, которые в дальнейшем будут являться репертуаром коллектива.

Происходит работа по составлению новых развернутых комбинаций на материале пройденного материала, соединение изученных ранее танцевальных комбинаций и их модернизация. Проходит непосредственно работа над постановкой репертуарных номеров и их отработка.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Уметь распознавать тему, динамику и характер музыкального произведения, сильные и слабые доли, длительность нот, такт и затакт;
- Уметь точно начинать и оканчивать движения с началом и концом музыкальной части и фразы;
- Уметь правильно и точно выполнять упражнения разминки и тренажа;
- Знать упражнения на развитие мимики и памяти физических действий;
- Уметь исполнять танцевальный материал данного года обучения;
- Ориентироваться в пространстве;
- Самостоятельно и грамотно выполнять элементы современного танца;
- Понимать принцип движений современного танца и знать анатомию строения человека;
- Знать и уметь выполнять различные прыжки, координируя свое тело во время выполнения;
- Знать терминологию (названия танцевальных движений и фигур, заложенных в программе);
- Знать основу классического танца, терминологию классического танца;
- Знать правила и уметь выполнять упражнения классического танца;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Координировать свои движения;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из одной позиции в другую;
- Выражать образ с помощью движений;
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- Знать и уметь выполнять элементы гимнастики и акробатики;
- Уметь самостоятельно придумывать тренировочные комбинации;
- Уметь эмоционально и технически верно исполнять комбинации из репертуарного номера и весь номер целиком;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		Инструктаж
2.	Изучение элементов классического экзерсиса стоя у перекладины-станка	25		25	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Изучение классического танца на середине зала	15	1	14	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Изучение Allegro	16	3	13	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Современный танец	45	5	40	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Актерское мастерство	11	1	10	Создание этюда; самостоятельное выполнение упражнений;
7.	Самостоятельная работа	7	2	5	Самостоятельное выполнение упражнений;
8.	Тренировочные комбинации	11	2	9	Самостоятельное выполнение упражнений;
9.	Постановочная работа	13	3	10	Открытый урок; участие в конкурсах
	Итого	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1: Вводные занятия.

Постановка целей и задач обучения. Инструктаж по технике безопасности. Проведение беседы о правилах поведения на занятиях хореографией; о правильной форме одежды на занятиях хореографией. Расписание занятий (количество часов, время занятий).

Тема 2: Изучение элементов классического экзерсиса у перекладины-станка.

Совершенствование пройденного материала. Закрепление пройденного материала. Основными задачами являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения, закрепление устойчивости, развитие координации, выразительности поз, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

- Relevé в 1, 2 и 5 позициях;
- Demi-plié: по 1,2,3,5,4 позиции;
- Grand – plie: по 1,2,3,5 позиции;
- Battement tendu: вперед назад и в сторону;
- Battement tendu jeté: вперед назад и в сторону;
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- Battements fondus: вперед назад и в сторону;
- Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans;
- Grand battement: вперед назад и в сторону;
- Grand battement jeté piqué: вперед назад и в сторону;
- Pas balancé;
- Pas de bourrée (на полупальцах) en dehors и en dedans;
- Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180° en dehors и en dedans;

Тема 3. Изучение классического танца на середине.

В данном разделе исполняются такие же упражнения, как у перекладины-станка, только на середине зала. Этот раздел включен в программу для совершенствования пройденного материала, для выработки чистоты исполнения, для развития устойчивости и координации. Происходит изучение разнообразных ракурсов классического танца, так как упражнения исполняются не только в ракурсе en face, но и в epaulement croisé и efface.

Тема 4. Allegro.

- Трамплинные прыжки по 1 и 6 позициям на месте и в продвижении
- Pas saute по 1,2,5 позициям
- Pas saute по 1 позиции -½ поворота; полный поворот (в обе стороны по очереди);
- Petit échappé;
- Grand pas échappé en face;
- Pas assemblé вперед и назад. Вначале изучаются лицом к перекладине-станку и придерживаясь за перекладину-станок, исполняя движение вытянутой стопой на полу и толчком опорной ноги. Во втором полугодии

- в завершенной форме, через одновременный бросок работающей ноги на 45* и толчком опорной ноги.

Тема 5. Элементы современного танца.

Закрепление навыков и умений, полученных на третьем году обучения. Повышенные требования к исполнению (мягкость, пластичность, легкость, артистичность). Изучение нового материала. Постепенное усложнение материала от «простого к сложному».

Большое внимание на четверном году обучения отводится теоретической части. Изучение нового материала сопровождается изучением новых понятий и терминов. Грамотное выполнение элементов современного танца, на четвертом году обучения, должно сопровождаться: пониманием выполняемых действий, знанием терминологии, пониманием основных принципов танца, знанием анатомии строения человека.

- Контракция и релиз;
- Demi grandplie по выворотным и заворотным позициям;
- Battement tendu;
- «Падения»; перенос тяжести веса корпуса на различные точки опоры;
- Скручивание корпуса; спиралевидные повороты;
- Спиралевидные перекаты в партере (кроссы);
- Перекаты с прыжками на руках; подготовка к стойке на руках;
- Свинги на середине класса (стоя на ногах);
- Releve по выворотным и заворотным позициям;
- Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; выпад-прыжок; прыжок-разножка; на месте и с продвижением по всему классу;
- Grand battement;
- Адажио;
- Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса;

Тема 6. Актерское мастерство.

Хореография является синтетическим искусством. В ней соединены и музыка, и танец, и актерское мастерство. Каким бы не был хореографический этюд, сюжетным или бессюжетным, в каждом, исполнитель должен уметь передавать определенный смысл, настроение, эмоции. Двигаться на сцене уверенно и не зажато, смело исполняя все танцевальные композиции, передовая при этом определённый характер или находясь в определенном образе.

Данный раздел программы рассчитан на развитие артистических данных обучающихся, на раскрытие их актерского потенциала, введен в программу для приобретения уверенности в себе и снятия страха и зажатости на сцене.

Этот раздел знакомит обучающихся с профессией актера, помогает получить теоретическую и практическую подготовку и достаточный творческий опыт, который в дальнейшем позволит исполнять танцевальные номера и различные хореографические этюды на высоком уровне.

Тема 7. Самостоятельная работа.

В данном разделе учащиеся составляют собственные танцевальные комбинации, используя при этом пройденный танцевальный материал и/или собственные идеи. При данной работе происходит развитие воображения, также учащийся вспоминает и применяет на практике правила исполнения определенных элементов, использует свое тело, как «инструмент» для раскрытия собственной идеи.

Одной из составляющих данного раздела является домашняя работа по просмотру хореографических спектаклей – происходит развитие художественно-эстетического вкуса, аналитическая работа при обсуждении просмотренного спектакля на занятии.

Тема 8: Тренировочные комбинации.

В данном разделе на основе проученного материала (современного танца, классического танца) составляются тренировочные комбинации, различной сложности и характера.

Тема 9: Постановочная работа.

Данный раздел является подготовкой к постановке танцевальных номеров, которые в дальнейшем будут являться репертуаром коллектива.

Происходит работа по составлению новых развернутых комбинаций из пройденного материала, соединение изученных ранее танцевальных комбинаций и их модернизация. Проходит непосредственно работа над постановкой репертуарных номеров и их отработка.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Уметь точно начинать и оканчивать движения с началом и концом музыкальной части и фразы;
- Уметь правильно и точно выполнять упражнения разминки и тренажа;
- Ориентироваться в пространстве;
- Самостоятельно и грамотно выполнять элементы современного танца;
- Понимать принцип движений современного танца и знать анатомию строения человека;
- Знать и уметь выполнять различные прыжки, координируя свое тело во время выполнения;
- Знать терминологию (названия танцевальных движений и фигур, заложенных в программе);
- Знать основу классического танца, терминологию классического танца;
- Знать правила и уметь выполнять упражнения классического танца;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Координировать свои движения;
- Согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из одной позиции в другую;
- Выражать образ с помощью движений;
- Уметь импровизировать под разный музыкальный материал;
- Взаимодействовать с партнером во время танца;
- Передавать во время танца определенный смысл, образ, эмоции;
- Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- Уметь самостоятельно придумывать тренировочные комбинации;
- Уметь эмоционально и технически верно исполнять комбинации из репертуарного номера и весь номер целиком;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа дополнительного образования разработана для детей разного возраста и разного уровня подготовки. В зависимости, от индивидуальных особенностей, обучающиеся распределяются в разные группы, где проходят обучение 2 раза в неделю по 2 часа. Ход работы каждого занятия выстраивается таким образом, что бы поставленная цель была достигнута во время разбора или выполнения определенных упражнений. Для этого подбираются методы работы (метод показа; словесный; импровизационный; иллюстративной наглядности; игровой) с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия согласно данной программе могут быть как практическими, так и теоретическими. Естественно практической части программы уделяется большее количество времени, это объясняется спецификой направления. Хореография такой вид искусства, где тело человека служит «рабочим инструментом» для создания произведений. Умение управлять телом и чувствовать его - это тяжелая работа, которая достигается систематизированными занятиями. Но, тем не менее, теоретические занятия входят в состав программы, и им уделяется такое же внимание, как и практическим. Во время теоретических занятий обучающие участвуют в обсуждении заданной темы, отвечают на поставленные вопросы во время беседы, проходят инструктажи по технике безопасности. Во время практических занятий обучающиеся выполняют упражнения из дополнительной образовательной программы. Программа включает в себя несколько направлений, таких как: элементы музыкальной грамоты; танцевально-ритмические упражнения; партерная гимнастика; классический танец; современный танец.

Необходимым методическим обеспечением образовательной программы служит специальная литература, информирующие материалы (картинки, фотографии, плакаты), видеоматериалы, музыкальные материалы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Благоприятные условия созданные для обучающихся способствуют достижению положительных результатов, поэтому материально-техническое обеспечение играет важную роль.

Помещение для занятий хореографией оборудовано:

- специальным напольным покрытием;
- зеркалами;
- хореографическим станком.

Оборудование необходимое для занятий:

- музыкальный центр;
- гимнастические коврики;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, гимнастические ленты);
- ноутбук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андерсен Б.* Растяжка для каждого [Текст] / Б.Андерсен. – М.: Попсури, 2002. – 221 с.
2. *Ашевская Л.А.* Развитие творческих способностей и личности учащихся [Текст] / Л. А. Ашевская // Русский язык в школе. – 2001. – №6. – С. 21–25.
3. *Базарова Н. П. , Мей В. П.* Азбука классического танца: учеб. пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей – СПб.: Лань, 2010. – 206 с.
4. *Бахрушин Ю.А.* История русского балета [Текст] : учеб. пособие / Ю. А. Бахрушин – СПб.: Лань, 2009. – 249 с.
5. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца [Текст] : учеб. пособие / А.Я. Ваганова – СПб.: Лань, 2000. – 192 с.
6. *Выготский Л. С.* Психология искусства [Текст] : учеб. пособие / Л. С. Выготский – М.: Лабиринт, 2010. – 347 с.
7. *Джозеф С.Х.* Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки [Текст]: учеб. пособие / Хавилер С. Джозеф – М.: Новое слово, 2004. – 116 с.
8. *Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В.* Ритмика в специальном образовании [Текст]: учеб. пособие / А. М. Доронин, Л. Е. Шевченко, Н. В. Доронина – М.: АГУ, 2004. – 144 с.
9. *Зайфферт Д.,* Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие/ Пер. с нем. В. Штакенбурга. – 3-е изд. Стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016 – с 128 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
10. *Есаулов И.Г.* Устойчивость и координация в хореографии [Текст] учеб. пособие / И.Г.Есаулов – Ижевск: Удмурт. Университет, 1992. – 135 с.
11. *Константинова А.И.* Игровой стретчинг [Текст] : учеб. пособие / А.И.Константинова – СПб.: Аллегро, 1993. – 71 с.
12. *Коренева Т.Ф.* Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста[Текст] : учеб. пособие /Т.Ф.Коренева – М.: Владос, 2001. – 104 с.
13. *Костровицкая В.* 100 уроков классического танца [Текст] : учеб. пособие /В. Костровицкая – СПб.: Лань, 2009. – 342 с.
14. *Леонов Б.А.* Музыкальное ритмическое движение. [Текст] : учеб. пособие / Б. А. Леонов – Минск.: , 1971. – 64 с.
15. *Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И.* Основы характерного танца [Текст] : учеб. пособие / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров – СПб.: Лань, 2007. – 344 с.
16. *Маленкова Л.И.* Теория и методика воспитания [Текст] : учеб. пособие /Л. И. Маленкова – М.: Педагогическое общество, 2002. – 480 с.
17. *Нарская Т. Б.* Классический танец [Текст] : учеб. пособие / Т.Б. Нарская – Челябинск.: ЧГАКИ, 2007. – 162 с.
18. *Никитин В. Ю.* Мастерство хореографа в современном танце [Текст] : учеб. пособие / Ю. В. Никитин – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.

19. *Никитин В. Ю.* Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика [Текст] : учеб. пособие / Ю. В. Никитин – М.: ГИТИС, 2010. – 440 с.
20. *Пинаева Е.А.* Детские образные танцы [Текст] : учеб. пособие / Е. А. Пинаева – Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. – 36 с.
21. *Ротерс Т.* Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
22. *Савенков А.И.* Принципы разработки учебных программ для одаренных детей [Текст] /А. И. Савенков // Педагогика. – 1999. – № 3. – С. 97–101.
23. *Шереметьевская Н.Е.* Танец на эстраде [Текст] : учеб. пособие / Н. Е. Шереметьевская – М.: Искусство, 1985. – 416 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	Вводный урок. Знакомство с детьми. Элементы музыкальной грамоты. Упражнение «Легато, стаккато».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж по безопасности; рассказ, беседа; самостоятельное выполнение упражнений;
2.	Сентябрь	Групповая	2	Ритмические упражнения: «прохлопать музыку», «протопать музыку»; «акцентики».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Групповая	2	Элементы музыкальной грамоты. Упражнение «Тихо, громко». Упражнение – игра «Сильные слабые доли».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Групповая	2	Изучение танцевальных шагов. Шаг с втянутого носка, на полупальцах. Шаг «цапля», на всей стопе и на полупальцах.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнение «Легато, стаккато». Изучение танцевальных шагов. Подскоки перескоки с ноги на ногу.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Групповая	2	Танцевальная игра – на кого похожа музыка. Упражнение «Легато, стаккато».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
7.	Октябрь	Групповая	2	Упражнение – определить темп музыки. Бег «захлест», бег «лошадки».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	Октябрь	Групповая	2	Танцевальная игра – на кого похожа	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение

				музыка. Упражнение – определить темп музыки.	ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	упражнений
9.	Октябрь	Групповая	2	Похлопывание ритмического рисунка музыкального фрагмента. Упражнение – определить темп музыки.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
10.	Октябрь	Групповая	2	Придумать и прохлопать музыку. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
11.	Октябрь	Групповая	2	Похлопывание ритмического рисунка музыкального фрагмента. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
12.	Октябрь	Групповая	2	Похлопывание ритмического рисунка музыкального фрагмента. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
13.	Октябрь	Групповая	2	Упражнения для развития отдельных групп мышц. Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса. Упражнения для рук.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
14.	Октябрь	Групповая	2	Упражнение для кистей рук. Упражнения для корпуса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
15.	Ноябрь	Групповая	2	Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса.	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				Упражнения для рук.	(кабинет № 8), актовый зал	
16.	Ноябрь	Групповая	2	Упражнения для ног. Приставные шаги, «галоп».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	Ноябрь	Групповая	2	Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса. Упражнения для кистей Ноябрь рук.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
18.	Ноябрь	Групповая	2	Упражнения для ног. Партерная гимнастика. Упражнения для развития стопы.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
19.	Ноябрь	Групповая	2	Упражнения для корпуса. Упражнения для ног.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
20.	Ноябрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц живота и ног. Упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
21.	Ноябрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития стопы. Упражнения для укрепления мышц живота и ног.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
22.	Декабрь	Групповая	2	Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса. Партерная гимнастика. Упражнения для развития стопы.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
23.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				укрепления мышц спины. Упражнения для развития гибкости спины.	(кабинет № 8), актовый зал	
24.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц живота и ног. Упражнения для развития гибкости спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
25.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины. «Складочка» сидя на полу и в вертикальном положении.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
26.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
27.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины. «Складочка» сидя на полу и в вертикальном положении.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
28.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития тазобедренного сустава. Упражнения для развития силы рук.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
29.	Декабрь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок

30.	Январь	Групповая	2	Основные позиции ног и рук. Основные положения рук. Партерная гимнастика. Упражнения для развития тазобедренного сустава.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
31.	Январь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Махи вперед назад и в сторону. Упражнения для расслабления мышц после нагрузки.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
32.	Январь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития силы рук. Позиции рук в классическом танце.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
33.	Январь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития тазобедренного сустава. Махи вперед назад и в сторону.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
34.	Январь	Групповая	2	Позиции рук в классическом танце. Позиции ног в классическом танце.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок;
35.	Январь	Групповая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития тазобедренного сустава. Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
36.	Январь	Групповая	2	Позиции ног и рук в народных танцах. Позиции ног в классическом танце.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок;
37.	Январь	Групповая	2	Позиции ног и рук в	Титова 34,	Самостоятельное

		ая		современных танцах.	хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений; открытый урок;
38.	Февраль	Групповая	2	Основные элементы современного танца. Плавные движения рук и корпуса. Основные элементы современного танца в партере.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
39.	Февраль	Групповая	2	Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца. Перенос веса корпуса с двух ног на одну.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
40.	Февраль	Групповая	2	Основные элементы современного танца в партере. Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
41.	Февраль	Групповая	2	Плавные движения рук и корпуса. Совместные движения рук и ног для развития координации.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
42.	Февраль	Групповая	2	Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца. Изучение понятий 8 точек класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
43.	Февраль	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Повороты вокруг себя на полупальцах.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
44.	Февраль	Групповая	2	Совместные движения рук и ног для развития координации. Скручивание корпуса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
45.	Март	Групповая	2	Основные элементы современного танца в партере. Кроссовые	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				перекаты по полу по всему классу.	(кабинет № 8), актовый зал	
46.	Март	Групповая	2	Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца. Перенос веса корпуса с двух ног на одну.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
47.	Март	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
48.	Март	Групповая	2	Основные элементы современного танца в партере. Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
49.	Март	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
50.	Март	Групповая	2	Основные элементы современного танца в партере. Кроссовые перекаты по полу по всему классу.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
51.	Март	Групповая	2	Перенос веса корпуса с двух ног на одну. Прыжки на двух ногах по 6 позиции	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
52.	Март	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Разучивание	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок;

				танцевальных комбинаций на основе пройденного материала.	зал	
53.	Апрель	Групповая	2	Прыжки с просветом «звезда», перескоки с одной ноги на другую, легкий бег.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
54.	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей. Изобразить домашних животных. Изучение основных элементов современного танца на середине класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.;
55.	Апрель	Групповая	2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
56.	Апрель	Групповая	2	Развивающие игры - «Заводные игрушки». Упражнения на развитие ориентации в пространстве. «Рисунки» в танце.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.; Составление собственного пластического этюда
57.	Апрель	Групповая	2	Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. Развивающие игры - «День и ночь»	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.;
58.	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей. Изобразить героя любимого мультика.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах,

				Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала.		характерах и т.п.;
59.	Апрель	Групповая	2	Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. Упражнение на развитие ориентации в пространстве. «Рисунки» в танце.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда; самостоятельное выполнение упражнений;
60.	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей. Отражения характера музыки. Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда; самостоятельное выполнение упражнений;
61.	Май	Групповая	2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Построение в круг, понятие интервалов. Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда; самостоятельное выполнение упражнений
62.	Май	Групповая	2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Построение в колонну, линию, шеренгу, диагональ. Развивающие игры – «Сова».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда; самостоятельное выполнение упражнений
63.	Май	Групповая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Упражнения на развитие ориентации	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда;

				в пространстве. Построение в круг, понятие интервалов.		
64.	Май	Группов ая	2	Упражнение на развитие художественно- творческих способностей. Изобразить домашних животных. Отражения характера музыки.	Титова 34, хореографи ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.;
65.	Май	Группов ая	2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Построение в колонну, линию, шеренгу, диагональ. Развивающие игры – «Кот и мыши».	Титова 34, хореографи ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	Составление собственного пластического этюда
66.	Май	Группов ая	2	Упражнение на развитие художественно- творческих способностей. Изобразить героя любимого мультика. Отражения характера музыки.	Титова 34, хореографи ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.;
67.	Май	Группов ая	2	Упражнение на развитие художественно- творческих способностей. Изобразить героя любимого мультика. Отработка танцевальных номеров	Титова 34, хореографи ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; выполнение упражнений в различных образах, характерах и т.п.; открытый урок;
68.	Май	Группов ая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Отработка танцевальных номеров.	Титова 34, хореографи ческий зал (кабинет № 8), актовый зал	Открытый урок; участие в конкурсах.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	Введение в учебный процесс. Элементы музыкальной грамоты. Закрепление материала прошлого года обучения.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж по безопасности; самостоятельное выполнение упражнений;
2.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Закрепление навыков прохлопывания. Элементы музыкальной грамоты. Темп, характер, динамические оттенки в музыке.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Групповая	2	Элементы музыкальной грамоты. Закрепление материала прошлого года обучения. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Прохлопывание рисунка от простого к сложному.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Групповая	2	Элементы музыкальной	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное

				грамоты. Темп, характер, динамические оттенки в музыке. Комбинирование хлопкового рисунка.	еский зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Придумывание своего ритма. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Выстукивание ритма ногами.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Комбинирование хлопков руками и ногами под музыку и без.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
7.	Сентябрь	Групповая	2	Изучение танцевальных шагов. Шаг с вытянутого носка, на полупальцах. Элементы музыкальной грамоты. Комбинирование хлопкового рисунка.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнения на развитие музыкально-ритмического	Титова 34, хореографический зал (кабинет №	Самостоятельное выполнение упражнений

				слуха. Придумывание своего ритма. Выстукивание ритма ногами.	8), актовый зал	
9.	Октябрь	Группо вая	2	Упражнения на развитие музыкально- ритмического слуха. Комбинирование хлопков руками и ногами под музыку и без. Изучение танцевальных шагов. Шаг с невыворотным пассе- «цапля», на всей стопе и на полупальцах.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
10.	Октябрь	Группо вая	2	Упражнения на развитие музыкально- ритмического слуха. Комбинирование хлопков руками и ногами под музыку и без. Изучение танцевальных шагов. Подскоки, перескоки с ноги на ногу.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
11.	Октябрь	Группо вая	2	Партерная гимнастика. Упражнения для развития стопы. Изучение танцевальных шагов. Бег «Захлест», бег «Лошадки».	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
12.	Октябрь	Группо вая	2	Партерная гимнастика.	Титова 34, хореографич	Самостояте льное

				Упражнения для укрепления мышц живота и ног. Изучение танцевальных шагов. Приставные шаги, галоп.	еский зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
13.	Октябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для укрепления мышц спины. ПГ Упражнения для развития гибкости спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
14.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног. упражнения для развития стопы.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
15.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости спины. ПГ «Складочка», сидя на полу и в вертикальном положении.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
16.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития силы рук. Упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития стопы. ПГ упражнения для развития ТЗБ сустава.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
18.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты). Упражнения для	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				укрепления мышц спины.		
19.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития силы рук. ПГ упражнения для развития ТЗБ сустава.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
20.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Махи вперед, в стороны, назад из положения лежа. «Складочка», сидя на полу и в вертикальном положении.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
21.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног. ПГ Упражнения для развития гибкости спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
22.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты). Упражнения для развития ТЗБ сустава.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
23.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития силы рук. ПГ упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
24.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости спины. Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
25.	Декабрь	Групповая	2	ПГ упражнения	Титова 34,	Самостояте

		вая		для развития ТЗБ сустава. Изучение элементов классического экзерсиса. Plié – по 1 позиции лежа на спине.	хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	льное выполнение упражнений
26.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. Battement tendu – по 1 позиции, в положении лежа. Passé лёжа на спине и животе.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
27.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. Plié – по 1 позиции лежа на спине. Изучение элементов классического экзерсиса. Battement tendu – по 1 поз Декабрь иции, в положении лежа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
28.	Декабрь	Групповая	2	III Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты). Упражнения для расслабления мышц после нагрузки.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
29.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. Plié – по	Титова 34, хореографический зал (кабинет №	Самостоятельное выполнение упражнений

				1 позиции лежа на спине. Изучение элементов классического экзерсиса. Battement tendu jete – по 1 позиции, в положении лежа.	8), актовый зал	
30.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. demi rond de jambe en dehors (лёжана спине); demi rond de jambe en dedans (лёжана животе). Grand battement tendu jete – по 1 позиции, в положении лежа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
31.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. Battement soutenu на 45* из 1 в положении лежа. Изучение элементов классического экзерсиса. relevé lent на 90*, из положения лежа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
32.	Декабрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. demi rond de jambe en dehors (лёжана спине); demi rond de jambe en dedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				(лёжанаживоте). Portdebras.		
33.	Декабрь	Группо вая	2	Изучение элементов классического экзерсиса. Battement soutenu на 45* из 1 в положении лежа. Изучение элементов классического экзерсиса. relevé lent на 90*, из положения лежа.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений ; открытый урок
34.	Январь	Группо вая	2	Изучение основных элементов современного танца. Основные элементы современного танца в партере.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
35.	Январь	Группо вая	2	Изучение основных элементов современного танца. Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца. Перенос веса корпуса с двух ног на одну.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
36.	Январь	Группо вая	2	Изучение основных элементов современного танца. Основные элементы современного танца в партере.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений

				Скручивание корпуса.		
37.	Январь	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Полуприседания по параллельной, первой и второй позициям современного танца.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
38.	Январь	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца. Упражнения для стопы и устойчивости. Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
39.	Январь	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Перенос веса корпуса с двух ног на одну.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
40.	Январь	Групповая	2	Перекаты по полу по всему классу (кроссы). Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
41.	Февраль	Групповая	2	Упражнение для устойчивости,	Титова 34, хореографический	Самостоятельное

				выворотное пассе на середине класса. Релеве по шестой, первой и второй позициям современного танца.	еский зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
42.	Февраль	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Плавные движения рук и корпуса (portdebras) в партере и на середине класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
43.	Февраль	Групповая	2	Перенос веса корпуса с двух ног на одну. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
44.	Февраль	Групповая	2	Упражнения для стопы и устойчивости. Перекаты по полу по всему классу (кроссы).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
45.	Февраль	Групповая	2	Гранд батман с вытянутыми в стороны руками по диагонали. Изучение основных элементов современного танца на середине класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
46.	Февраль	Групповая	2	Прыжки с просветом «звезда» (из первой позиции во	Титова 34, хореографический зал (кабинет №	Самостоятельное выполнение упражнений

				вторую позицию). Повороты вокруг себя на Февраль полупальцах.	8), актовый зал	
47.	Февраль	Групповая	2	Изучение основных элементов современного танца на середине класса. Гранд батман с вытянутыми в стороны руками по диагонали.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
48.	Февраль	Групповая	2	Прыжки перескоки с одной ноги на другую, лёгкий бег. Повороты вокруг себя на полупальцах.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
49.	Март	Групповая	2	Упражнения с предметами: с мячом. Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
50.	Март	Групповая	2	Упражнения с предметом: со скакалкой, с лентой.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
51.	Март	Групповая	2	Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. Упражнения с предметом: с мячом.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
52.	Март	Групповая	2	Разучивание	Титова 34,	Самостояте

		вая		танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. Упражнение с предметом: со скакалкой.	хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	льное выполнение упражнений
53.	Март	Групповая	2	Упражнения с предметом: с лентой. Упражнения с предметом: с мячом.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
54.	Март	Групповая	2	Разучивание танцевальных комбинаций на основе пройденного материала. Упражнения с предметом: со скакалкой.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
55.	Март	Групповая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Упражнения с предметом: с мячом.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений ; создание пластического этюда;
56.	Март	Групповая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Упражнения с предметом: со скакалкой.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений ; создание пластического этюда;
57.	Апрель	Групповая	2	Упражнения с предметом: с лентой. Разучивание	Титова 34, хореографический зал (кабинет №	Самостоятельное выполнение упражнений

				танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций.	8), актовый зал	; создание пластического этюда;
58.	Апрель	Групповая	2	Упражнения с предметом: с мячом, с лентой.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений ; создание пластического этюда;
59.	Апрель	Групповая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Упражнение с предметом: с лентой.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений ; создание пластического этюда;
60.	Апрель	Групповая	2	Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций. Упражнения с предметом: с мячом.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений ; создание пластического этюда;
61.	Апрель	Групповая	2	Прыжки allegro. Pas saute по 1 позиции. Прыжки allegro. Прыжок по 6 позиции с согнутыми ногами в коленях назад (поджатые прыжки);	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
62.	Апрель	Групповая	2	Прыжки allegro. Прыжки с продвижением вперед-назад,	Титова 34, хореографический зал (кабинет №	Самостоятельное выполнение упражнений

				направо и налево по 1 и 6 позициям (на двух ногах и на одной ноге поочередно). Упражнения с предметами: с лентой	8), актовый зал	
63.	Апрель	Групповая	2	Прыжки allegro. Pas saute по 1 позиции. Pas saute по 1 позиции на 1/4 и 1/2 поворота в обе стороны поочередно;	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
64.	Апрель	Групповая	2	Прыжки allegro. Прыжок по 6 позиции с согнутыми ногами в коленях назад (поджатые прыжки). Разучивание танцевальных номеров с использованием выученных комбинаций.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
65.	Апрель	Групповая	2	Pas saute по 1 позиции. Прыжки allegro. «Маятник».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
66.	Май	Групповая	2	Pas saute по 1 позиции. Pas saute по 1 позиции на 1/4 и 1/2 поворота в обе стороны поочередно;	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
67.	Май	Групповая	2	Отработка танцевальных	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное

				номеров. Прыжки allegro. «Маятник».	еский зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
68.	Май	Группо вая	2	«Ножницы» соскоки по 1 позиции с вынесением ноги, вытянутой в стопе, вперёд поочерёдно. Pas saute по 1 позиции на 1/4 и 1/2 поворота в обе стороны поочерёдно.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений
69.	Май	Группо вая	2	Отработка танцевальных номеров. Прыжки allegro. «Маятник».	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений Открытый урок
70.	Май	Группо вая	2	Grand battement tendu jete – по 1 позиции, в положении лежа. «Ножницы» соскоки по 1 позиции с вынесением ноги, вытянутой в стопе, вперёд поочерёдно.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений ; открытый урок; участие в конкурсе;
71.	Май	Группо вая	2	Отработка танцевальных номеров. «Ножницы» соскоки по 1 позиции с вынесением ноги, вытянутой в стопе, вперёд поочерёдно.	Титова 34, хореографич еский зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостояте льное выполнение упражнений ; открытый урок; участие в конкурсе;
72.	Май	Группо вая	2	Прыжки с продвижением	Титова 34, хореографич	Самостояте льное

				вперёд-назад, направо и налево по 1 и 6 позициям (на двух ногах и на одной ноге поочередно). Отработка танцевальных номеров.	еский зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений ; открытый урок; участие в конкурсе;
--	--	--	--	---	---	---

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	Введение в занятия. Техника безопасности. Элементы музыкальной грамоты. Понятия: акцент, метр, метрическая пульсация.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж; рассказ, беседа; самостоятельное выполнение упражнений
2.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнение на развитие музыкально-ритмического слуха. Упражнения и игра на тему, динамику и характер музыкального произведения.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Групповая	2	Элементы музыкальной грамоты. Понятия: пауза, длительность, ритмический рисунок. Упражнение на развитие музыкально-ритмического слуха. Определить начало и конец фразы.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнение на развитие музыкально-ритмического слуха. Упражнения и игра на тему, сильные и слабые доли, на длительность нот.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Групповая	2	Элементы музыкальной грамоты. Понятия: акцент, метр, метрическая пульсация. Элементы музыкальной грамоты. Понятия: пауза, длительность, ритмический рисунок.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития стопы. Упражнения для	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение

				укрепления мышц живота и ног.	(кабинет № 8), актовый зал	упражнений
7.	Сентябрь	Групповая	2	Упражнение на развитие музыкально-ритмического слуха. Определить начало и конец фразы. Элементы музыкальной грамоты. Понятия: пауза, длительность, ритмический рисунок.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития стопы.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
9.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости спины. ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
10.	Октябрь	Групповая	2	ПГ «Складочка» сидя на полу и в вертикальном положении. Упражнения для развития ТЗБ сустава.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
11.	Октябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для укрепления мышц спины. ПГ Упражнения для развития гибкости спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
12.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития ТЗБ сустава. Махи вперед в сторону и назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
13.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног. ПГ упражнения для развития силы рук.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
14.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости (полупагаты, шпагаты), баланс.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
15.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное

				спины. ПГ «Складочка» сидя на полу и в вертикальном положении.	кий зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
16.	Октябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты). Махи вперед в сторону и назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног. ПГ упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
18.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты), баланс.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
19.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития силы рук. ПГ Упражнения для укрепления мышц живота и ног.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
20.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ Упражнения для развития гибкости (полушпагаты, шпагаты). Упражнения для укрепления мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
21.	Ноябрь	Групповая	2	ПГ упражнения для развития силы рук. Подготовка к изучению элементов классического экзерсиса (лицом к станку). Releve по 1,2,5 аозициям.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
22.	Ноябрь	Групповая	2	Demi-plie по 1 позиции. Battement tendu вперед в сторону назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
23.	Ноябрь	Групповая	2	Demi-plie по 1 позиции. Battement tendu вперед в сторону назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

24.	Ноябрь	Групповая	2	Battement tendu jeté из 1 позиции во всех направлениях. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
25.	Декабрь	Групповая	2	Battement tendu вперед в сторону назад. Battement tendu jeté из 1 позиции во всех направлениях.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
26.	Декабрь	Групповая	2	Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Battements fondus в сторону, вперед и назад	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
27.	Декабрь	Групповая	2	Battement tendu jeté из 1 позиции во всех направлениях. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
28.	Декабрь	Групповая	2	Battements fondus в сторону, вперед и назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
29.	Декабрь	Групповая	2	Ronddejambe enl'air en dehors и en dedans Pasdebutté на полупальцах endehors и endedans (вперед и назад)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
30.	Декабрь	Групповая	2	Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
31.	Декабрь	Групповая	2	Ronddejambe enl'air en dehors и en dedans Pasdeburré на полупальцах endehors и endedans (вперед и назад)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
32.	Декабрь	Групповая	2	Пръжки(Allegro). Passaute по 1 и 2 позициям. Pas saute по 1 позиции -½ поворота; полный поворот (в обе стороны поочередно)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

33.	Декабрь	Групповая	2	Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* en dehors и en dedans. Pasdeburree на полупальцах en dehors и en dedans (вперёд и назад)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
34.	Январь	Групповая	2	Ronddejambe en l'air en dehors и en dedans. Прыжок по 6 позиции с согнутыми ногами в коленях назад (поджатые прыжки)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
35.	Январь	Групповая	2	Pasdeburree на полупальцах en dehors и en dedans (вперёд и назад) Прыжки с продвижением вперёд-назад, направо и налево по 1 и 6 позициям (на двух ногах и на одной ноге поочередно).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
36.	Январь	Групповая	2	Passaute по 1 и 2 позициям. Pas saute по 1 позиции -1/2 поворота; полный поворот (в обе стороны поочередно).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
37.	Январь	Групповая	2	Ronddejambe en l'air en dehors и en dedans. Petit echappe	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
38.	Январь	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Группировка - сидя, стоя, лежа, в присядке. Кувирки вперед назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
39.	Январь	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувирки вперед назад. Petit echappe	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
40.	Январь	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

41.	Февраль	Групповая	2	Petit échappé Элементы гимнастики и акробатики, колесо.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
42.	Февраль	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
43.	Февраль	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики, колесо. Упражнения на развитие мимики: «просыпаемся, улыбаемся».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
44.	Февраль	Групповая	2	Упражнения на развитие пантомимики: «показать танцем определенное явление или героя». Элементы гимнастики и акробатики, колесо.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
45.	Февраль	Групповая	2	Упражнения на развитие мимики: «грустно, весело» Упражнения на развитие пантомимики: «показать танцем определенное явление или героя».	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
46.	Февраль	Групповая	2	Элементы современного танца в партере. Скручивание корпуса	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
47.	Февраль	Групповая	2	Упражнения на развитие мимики: «просыпаемся улыбаемся» Полуприседания и полные приседания по выворотным и заворотным позициям.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
48.	Февраль	Групповая	2	Bettement tendu. Перенос веса корпуса с двух ног на одну.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
49.	Март	Групповая	2	Элементы	Титова 34,	Самостоятель

				современного танца в партере. Скручивание корпуса, спиралевидные повороты.	хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	ное выполнение упражнений
50.	Март	Групповая	2	Спиралевидные перекаты в партере (кроссы), Перенос веса корпуса на руках.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
51.	Март	Групповая	2	Полуприседания и полные приседания по выворотным и заворотным позициям. <i>Bettement tendu</i> .	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
52.	Март	Групповая	2	Перенос веса корпуса с двух ног на одну. Плавные движения рук и корпуса (<i>pordebras</i>).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
53.	Март	Групповая	2	Элементы современного танца в партере. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений;
54.	Март	Групповая	2	Перенос веса корпуса на руках. Полуприседания и полные приседания по выворотным и заворотным позициям.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
55.	Март	Групповая	2	Свинги на середине класса <i>Grand battement</i>	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
56.	Март	Групповая	2	<i>Releve</i> по выворотным и заворотным позициям. Прыжки на двух ногах, на одной ноге.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
57.	Апрель	Групповая	2	Перенос веса корпуса на руках. Плавные движения рук и корпуса (<i>pordebras</i>).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
58.	Апрель	Групповая	2	Перенос веса корпуса с двух ног на одну, «падения». Упражнения для развития	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				пантомимики; показать танцем определенное явление или героя.		
59.	Апрель	Групповая	2	Скручивание корпуса спиралевидные повороты. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы)	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
60.	Апрель	Групповая	2	Свинги на середине класса. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, выпад прыжков.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
61.	Апрель	Групповая	2	Releve по выворотным и заворотным позициям. Grand battement	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
62.	Апрель	Групповая	2	Перенос веса корпуса с двух ног на одну, «падения». Скручивание корпуса спиралевидные повороты.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
63.	Апрель	Групповая	2	Свинги на середине класса Прыжки на двух ногах, на одной ноге, выпад прыжков.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
64.	Апрель	Групповая	2	Спиралевидные перекаты в партере (кроссы). Grand battement	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
65.	Апрель	Групповая	2	Свинги на середине класса Спиралевидные перекаты в партере (кроссы).	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
66.	Май	Групповая	2	Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений
67.	Май	Групповая	2	Составление тренировочных комбинаций для закрепления пройденного материала.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятель ное выполнение упражнений

				Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца.		
68.	Май	Групповая	2	Составление тренировочных комбинаций для закрепления пройденного материала	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
69.	Май	Групповая	2	Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца. Разучивание танцевальных номеров	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; участие в конкурсах
70.	Май	Групповая	2	Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца. Разучивание танцевальных номеров	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; участие в конкурсах
71.	Май	Групповая	2	Развернутые танцевальные комбинации на материале современного танца. Разучивание и отработка танцевальных номеров.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений, открытый урок;
72.	Май	Групповая	2	Разучивание и отработка танцевальных номеров.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Открытый урок; участие в конкурсах

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	Вводный урок. Упражнение на развитие музыкально-ритмического слуха. Сильные и слабые доли, ритмический рисунок.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж; самостоятельное выполнение упражнений
2.	Сентябрь	Групповая	2	Изучение элементов классического экзерсиса у перекладки станка. Releve по 1, 2, 5 позициям. Demi-plie по 1 позиции.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Групповая	2	Grand – plie: по 1,2,3,5 позициям Battement tendu вперед в сторону назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Групповая	2	Battement tendu jeté вперед назад и в сторону. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Групповая	2	Grand – plie: по 1,2,3,5 позициям Battement tendu вперед в сторону назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Групповая	2	Battement tendu jeté вперед назад и в сторону. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
7.	Сентябрь	Групповая	2	Grand – plie: по 1,2,3,5 позициям Battementsfondus вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Групповая	2	Ronddejambeenl'airendehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
9.	Октябрь	Групповая	2	Battementsfondus вперед назад и в	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное

				сторону Pas balancé	кий зал (кабинет № 8), актовый зал	выполнение упражнений
10	Октябрь	Групповая	2	Pasdeburré на полупальцах endehors и endedans. Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
11	Октябрь	Групповая	2	Battementsfondus вперед назад и в сторону Ronddejambeenl'airendehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
12	Октябрь	Групповая	2	Battementsfondus вперед назад и в сторону. Grand battement вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
13	Октябрь	Групповая	2	Grandbattementjeté piqué вперед назад и в сторону Pas balancé	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
14	Октябрь	Групповая	2	Pasdeburré на полупальцах endehors и endedans. Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
15	Октябрь	Групповая	2	Grand battement вперед назад и в сторону Grandbattementjeté piqué вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
16	Октябрь	Групповая	2	Pas balancé. Pasdeburré на полупальцах endehors и endedans.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
17	Ноябрь	Групповая	2	Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans. Pas saute по 1,2,5 позициям	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
18	Ноябрь	Групповая	2	Трамплинные прыжки по 1 и 6 позициям на месте и в продвижении. Pas saute по 1 позиции -½ поворота; полный порот	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				(в обе стороны по очередно).		
19	Ноябрь	Групповая	2	Pas deburré на полунальцах en dehors и endedans. Pas saute по 1,2,5 позициям.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
20	Ноябрь	Групповая	2	Pas saute по 1 позиции -½ поворота; полный поворот (в обе стороны по очередно). Petit échappé	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
21	Ноябрь	Групповая	2	Pas balancé Petit échappé	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
22	Ноябрь	Групповая	2	Grand pas échappé en face	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
23	Ноябрь	Групповая	2	Pas assemblé вперед Pas assemblé назад	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
24	Ноябрь	Групповая	2	Grand pas échappé en face.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
25	Декабрь	Групповая	2	Pas assemblé вперед Pas assemblé назад	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
26	Декабрь	Групповая	2	Элементы современного танца. Контракция и релиз. Pas assemblé вперед и назад.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
27	Декабрь	Групповая	2	Demi и grand plie по выворотным и заворотным позициям Betttement tendu	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
28	Декабрь	Групповая	2	Элементы современного танца. Контракция и релиз. Скручивание корпуса спиралевидные	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений

				повороты.		
29	Декабрь	Групповая	2	Releve по выворотным и заворотным позициям. Demi и grand plie по выворотным и заворотным позициям	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
30	Декабрь	Групповая	2	Элементы современного танца. Контракция и релиз. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
31	Декабрь	Групповая	2	Demi и grand plie по выворотным и заворотным позициям. Bettement tendu	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
32	Декабрь	Групповая	2	Падения, перенос веса корпуса на различные точки опоры. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
33	Декабрь	Групповая	2	Скручивание корпуса спиралевидные повороты. Перекаты с прыжками на руках.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений; открытый урок
34	Январь	Групповая	2	Элементы современного танца. Контракция и релиз. Плавные движения рук и корпуса в партере.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
35	Январь	Групповая	2	Releve по выворотным и заворотным позициям. Свинги на середине класса.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
36	Январь	Групповая	2	Скручивание корпуса спиралевидные повороты. Падения, перенос веса корпуса на различные точки опоры.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
37	Январь	Групповая	2	Спиралевидные перекаты в партере (кроссы). Перекаты с прыжками на руках.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
38	Январь	Групповая	2	Grand bettement.	Титова 34,	Самостоятел

				Adajio.	хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	ьное выполнение упражнений
39	Январь	Групповая	2	Плавные движения рук и корпуса на середине класса. Перекаты с прыжками на руках.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
40	Январь	Групповая	2	Grand bettement. Adajio.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
41	Февраль	Групповая	2	Скручивание корпуса, спиралевидные повороты. Падения, перенос веса корпуса на различные точки опоры.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
42	Февраль	Групповая	2	Прыжки на двух ногах на одной. Grand bettement.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
43	Февраль	Групповая	2	Свинги на середине класса. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
44	Февраль	Групповая	2	Adajio. Прыжок – разножка.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
45	Февраль	Групповая	2	Падения, перенос веса корпуса на различные точки опоры. Спиралевидные перекаты в партере (кроссы).	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
46	Февраль	Групповая	2	Свинги на середине класса. Прыжки на месте и с продвижением по всему классу.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
47	Февраль	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырки вперед и назад. Прыжки на двух ногах на одной, с продвижением по	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж по технике безопасности ; самостоятельное

				всему классу.		выполнение упражнений
48	Февраль	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Стойка на руках у стены.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
49	Март	Групповая	2	Свинги на середине класса Элементы гимнастики и акробатики. Кувырки вперед и назад.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
50	Март	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Стойка лягушка у стены. Мост из положения стоя у стены.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
51	Март	Групповая	2	Стрейчинг. Упражнение на растягивание внутренних и внешних мышц бедра. Элементы гимнастики и акробатики. Колесо на одной руке.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
52	Март	Групповая	2	Стрейчинг. Упражнение на растягивание подколенных связок. Упражнение на растягивание мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
53	Март	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Стойка на руках у стены. Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «радуемся солнышку»	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
54	Март	Групповая	2	Стрейчинг. Упражнение на растягивание внутренних и внешних мышц бедра. Шпагат (Поперечный, продольный правый левый)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
55	Март	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Колесо на одной руке. Упражнение на развитие мимики и	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				пантомимики: «где были не скажем, что делали покажем»		
56	Март	Групповая	2	Тренировочные комбинации.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
57	Апрель	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Стойка лягушка у стены. Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «на речке»	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
58	Апрель	Групповая	2	Тренировочные комбинации.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
59	Апрель	Групповая	2	Элементы гимнастики и акробатики. Мост из положения стоя у стены. Стрейчинг. Упражнение на растягивание мышц спины.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
60	Апрель	Групповая	2	Тренировочные комбинации.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
61	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «спать хочется» Стрейчинг. Упражнение на растягивание подколенных связок.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
62	Апрель	Групповая	2	Тренировочные комбинации. Постановочная работа.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
63	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «работа с воображаемым предметом». Стрейчинг.	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

				Упражнение на растягивание внутренних и внешних мышц бедра.		
64	Апрель	Групповая	2	Тренировочные комбинации. Постановочная работа.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
65	Апрель	Групповая	2	Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «путешествие в лесу». Тренировочные комбинации.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
66	Май	Групповая	2	Постановочная работа. Стрейчинг. Шпагаты поперечный, продольный правый левый.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
67	Май	Групповая	2	Упражнение на развитие мимики и пантомимики: «работа с воображаемы предметом». Тренировочные комбинации.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
68	Май	Групповая	2	Постановочная работа. Стрейчинг. Шпагаты поперечный, продольный правый левый.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
69	Май	Групповая	2	Постановочная работа.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений; участие в конкурсах
70	Май	Групповая	2	Постановочная работа.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятел ьное выполнение упражнений
71	Май	Групповая	2	Постановочная работа.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8), актовый зал	Участие в конкурсах
72	Май	Групповая	2	Постановочная работа.	Титова 34, хореографичес кий зал (кабинет № 8)	Участие в конкурсах; открытый урок

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	Введение; Вводный урок; Изучение элементов классического экзерсиса стоя у перекладины-станка; Relevé в 1, 2 и 5 позициях;	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Инструктаж; самостоятельное выполнение упражнений
2.	Сентябрь	Групповая	2	Demi-plié: по 1,2,3,5,4 позиции Grand – plie: по 1,2,3,5 позиции	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Групповая	2	Battement tendu вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Групповая	2	Battement tendu jeté вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Групповая	2	Rond de jambe par terre en dehors и en dedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Групповая	2	Battements fondus вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
7.	Сентябрь	Групповая	2	Ronddejambeenl'airende horsiendedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Групповая	2	Grand battement вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
9.	Октябрь	Групповая	2	Grand battement jeté piqué вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал	Самостоятельное выполнение

					(кабинет № 8), актовый зал	упражнений
10.	Октябрь	Групповая	2	Pasbalancé Grand – plie: по 1,2,3,5 позиции	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
11.	Октябрь	Групповая	2	Pasdeburrré на полу пальцах endehors и endedans (вперёд и назад)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
12.	Октябрь	Групповая	2	Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
13.	Октябрь	Групповая	2	Pasbalancé Soutenu по 5 позиции с поворотом на 180* endehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
14.	Октябрь	Групповая	2	Demi-plié: по 1,2,3,5,4 позиции	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
15.	Октябрь	Групповая	2	Grand – plie: по 1,2,3,5 позиции Battement tendu вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
16.	Октябрь	Групповая	2	Battement tendu jeté вперед назад и в сторону Rond de jambe par terre endehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	Ноябрь	Групповая	2	Rond de jambe en l'air endehors и endedans	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
18.	Ноябрь	Групповая	2	Battements fondus вперед назад и в сторону	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
19.	Ноябрь	Групповая	2	Pasdeburrré на полу пальцах endehors и endedans (вперёд и назад)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений

20.	Ноябрь	Групповая	2	Pordebras (IV, V, VI)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
21.	Ноябрь	Групповая	2	Pasdeburré на полупальцах endehors и endedans (вперёд и назад) Изучение Allegro Трамплинные прыжки по 1 и 6 позициям на месте и в продвижении	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
22.	Ноябрь	Групповая	2	Passaute по 1,2,5 позициям	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
23.	Ноябрь	Групповая	2	Passaute по 1 позиции - ½ поворота; полный порот (в обе стороны поочередно)	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
24.	Ноябрь	Групповая	2	Petit échappé	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
25.	Декабрь	Групповая	2	Grand pas échappé en face	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
26.	Декабрь	Групповая	2	Grand pas échappé en face	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
27.	Декабрь	Групповая	2	Pas assemblé вперёд и назад	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
28.	Декабрь	Групповая	2	Pas assemblé вперёд и назад	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8), актовый зал	Самостоятельное выполнение упражнений
29.	Декабрь	Групповая	2	Элементы современного танца Контракция и релиз	Титова 34, хореографический зал (кабинет № 8),	Самостоятельное выполнение упражнений