

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа № 35 имени Героя Советского Союза П.И. Галушина»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ СШ № 35
Протокол от 30.08.2022 № 1

Утверждено
Директор МБОУ СШ № 35
Сидорук Е.А.
приказ от 01.09.2023 № 240/39



**Образовательная программа детского образцового художественного
хореографического коллектива
«Non – stop dance»
(7-18 лет)
Срок реализации 8 лет.**

Автор: Бессонова
Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Архангельск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наше современное время в культурных центрах и домах творчества со школьниками ведётся большая работа по всем видам творчества, в том числе и по хореографии. Но занятия по танцу не получили широкого распространения в общеобразовательных школах по ряду причин, поэтому особенно важно, чтобы во внеклассной работе школы дети познакомились с искусством хореографии, так как оно востребовано, близко детям и любимо ими.

Посещать хореографические коллективы в культурных центрах, не каждому доступно. Танец – дорогостоящее искусство. Вследствие этого встаёт необходимость создания условий для развития хореографического искусства в общеобразовательных школах.

Занятия хореографией в общеобразовательной школе имеют свои плюсы:

- Обучение – бесплатное;
- Занятия проводятся в школе, где обучается ребёнок, что, позволяет наиболее эффективно совмещать учебную деятельность и дополнительное образование;
- В образовательный процесс вовлекаются не только дети, но и родители (возможность более частого взаимодействия).
- Набор в коллектив осуществляется по желанию ребёнка и заинтересованности родителей, с 7 – 8 лет;
- Специфического отбора не существует, (исключение составляют дети, имеющие медицинские противопоказания).

Систематические занятия дают возможность проводить с детьми воспитательную работу, используя специфические средства искусства танца. Учащиеся получают физические навыки, правильную осанку, умение красиво двигаться, уверенность в себе и возможность самореализоваться.

Образовательная программа детского хореографического коллектива рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

ЦЕЛЬ: Создание условий для приобщения ребенка к искусству хореографии, для развития функциональных возможностей организма, физической и умственной работоспособности и адаптации его в современных условиях жизни.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, формированию правильной осанки.

Образовательные:

-обогащать учащихся знаниями в области начальной хореографии;
-формировать двигательные умения, музыкально-ритмические навыки;
- формировать навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Воспитательные – Содействовать формированию творческой личности, развитию художественного воображения, развитие эстетического вкуса.

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, навыков и умений учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей.

Образовательная программа детского хореографического коллектива рассчитана на 4 года, на занятиях используется здоровьесберегающий подход в организации учебно-

тренировочной деятельности («ты выполняешь – я анализирую»). Для каждого ребёнка создаются ситуации успеха в атмосфере доброжелательности и сотрудничества.

Используются следующие формы работы:

- Педагогические (фронтальная, групповая, индивидуальная).
- Хореографические (учебно-тренировочная, практическая, «народная», «классическая», «модерн», концертно-творческая).

СХЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ, КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ И ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Период обучения	Возраст детей	Общее количество детей	Число учебных групп	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час.
1 год	7-8 лет	25-30	2	3	1
2 год	8-9 лет	20	1	3	2
3 год	9-10 лет	15	1	3	2
4 год	10-11 лет	15	1	3	2
5 год	11-12 лет	15	1	3	2
6 год	12-13 лет	15	1	3	2
7 год	13-15 лет	15	1	3	2
8 год	15-18 лет	15	1	3	2

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами.

Учащиеся не просто изучают современные, народные и классические танцы, а являются соавторами создаваемых танцевальных композиций. Преимущество отдается эстраднему стилю.

Наиболее сложной и интересной работой с учениками является организация познавательной деятельности, направленной на развитие их интеллекта. Например, привлечение внимания учеников к образам в художественной литературе, к изучению исторического и национального костюма, просмотр видеозаписей с их выступлениями и выступлениями других коллективов, посещения концертов и т.д.

ФОРМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения, учащиеся получают определенный набор знаний, навыков и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах. Итоговый контроль – ежегодный творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта. Руководитель подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- необходимое количество часов;
- светлый зал;
- наличие зеркал;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся;
- хореографические станки, сценические костюмы.

РЕЗУЛЬТАТ:

- Положительная динамика в развитии двигательных способностей;
- Формируется правильная осанка;
- Учащиеся обладают знаниями в области начальной хореографии;
- Сформированы двигательные умения, музыкально-ритмические навыки;
- Правильное и выразительное исполнение учениками хореографических постановок;
- Созданы условия для формирования художественного воображения, развития эстетического вкуса.

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:

Раздел I.- Музыкально- ритмическая деятельность.

В основе раздела лежит музыка, её восприятие и эмоциональный отклик. Основным принципом является закон: от музыки к движению. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыки. С первых уроков изучаются элементарные основы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой, художественное и выразительное исполнение.

Раздел II. – Элементарные танцевальные движения, рисунки танца. *

В этот раздел включаются различные виды ходьбы, бега, овладение различными по характеру движениями, ритмические упражнения, сочетание разнообразных движений по ритму и темпу. Упражнения, направленные на координацию движений. Знакомство с рисунками танца (линия, круг, полукруг, шахматы и т.д.)

Раздел III. - Партерная гимнастика.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц, выворотности, гибкости, танцевального шага. Упражнения, направленные на исправление функциональных нарушений осанки, укрепление позвоночника. Выполняются на полу по одному или в паре. С третьего года обучения включается в раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».

Раздел IV. - Классический танец.

Занятия по классическому танцу имеет особое значение, т.к. классический танец является основой хореографии. Начиная с первых уроков: постановка корпуса, рук, ног, головы. Далее изучение основных позиций ног и рук, отрабатывается балетный шаг и техника простого прыжка. Классические термины, исполнение этюдов. Экзерсис у хореографического станка и экзерсис на середине.

Раздел V.- Импровизация.

Импровизационные этюды на заданную тему, в которых учащиеся в пластике движений стремятся к выражению содержания музыки, её образов, применяются для формирования двигательных умений и навыков, памяти на движения. Музыкальные, подвижные игры применяются для эмоционального раскрепощения ребёнка, адаптации его среди учащихся, а также выявления его интересов.

Раздел VI- Народный (стилизованнный) танец.

Народный танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала. Уже на первом году обучения дети знакомятся с простейшими элементами русского танца. В дальнейшем, знакомит их с разнообразием хореографии народов мира. Мотивация: приобщение детей к народному искусству, через популярные современные мелодии.

Раздел VII – Современный танец. Модерн.

Начиная с первого года обучения, дети изучают отдельные элементы современной пластики. На 2-ом году обучения элементы современного танца включаются в раздел «стилизированный народный танец». На III- IV году- занятия проводятся регулярно. Основные принципы построения уроков: упражнения выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки, варьируются известные элементы, осваиваются более сложные комбинации, в этот раздел включаются и основные элементы балльного танца (европейские, латиноамериканские).

*Обучение происходит с учетом возрастных и физиологических особенностей учащихся

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
1 г о д.	<ul style="list-style-type: none">• Сформировать интерес к хореографическому искусству.• Обучить воспринимать на слух, различать и понимать разнообразные средства «музыкального языка».• Развивать координацию движений, метроритм.• Способствовать развитию навыков ориентации в пространстве.• Развивать и раскрепощать различные группы мышц.• Обучить элементарным двигательным танцевальным элементам.• Изучить первоначальные позиции классического танца.• Способствовать развитию художественного воображения	<ul style="list-style-type: none">• Подвижные музыкальные игры• Беседы (обсуждение)• Учебно-тренировочная• Практическая• Фронтальная• Групповая• Классическая	<p>Положительная динамика в развитии мышечной активности.</p> <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• Понятие – хореографическое искусство, классический танец.• Основные позиции классического танца.• Простые ритмические рисунки.• Основы муз. <p>Грамоты.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ритмично двигаться в сочетании с муз. Сопровождением.• Удачно воспроизводить навыки в танц. этюдах• импровизировать на заданную тему

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Музыкально-ритмическая деятельность	14	2	Музыкальная грамота: <ul style="list-style-type: none"> • метроритм, динамические оттенки, ритмический рисунок, жанры музыки. • Двигательно-слуховые упражнения • Понятие: затакт, простой и сложный музыкальный размер. • Отображение ритмического рисунка в хлопках.
Элементарные танцевальные движения, рисунки танца	21	1	<ul style="list-style-type: none"> • Танцевальный шаг с переменной направления • Виды марша и галопа, бег • «Полька», «ножницы» • Подскоки • Рисунки (круг, линия, диагональ и др.) • Прыжки • Элементы народного танца (русский) • Этюды • Движения с предметами (флажки, ленты, мячи, обручи)
Партерная гимнастика	18		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения, направленные на развитие силы мышц голени и стопы • Упражнения, направленные на исправление функциональных нарушений осанки • Развитие выворотности, гибкости, «танцевального шага» • Группировка, растяжка
Импровизация	7	1	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие – импровизация • Импровизационные этюды на заданную и свободную темы • Образная импровизация
Элементы классического танца	10	2	<ul style="list-style-type: none"> • Основные позиции ног – I, II, III, IV, V, VI (степень выворотности определяется индивидуально) • Позиции рук – подготовительная I, II, III. • Demi plie, grand plie • Battement tendu • Releve • Упражнения для постановки корпуса • Прыжки по VI позиции ног (вариативно)
Постановочная работа	32		<ul style="list-style-type: none"> • Постановка танцевальных номеров
	Итого: 108 часов.		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
2 г о д.	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение танцевальных навыков, знаний в области хореографического искусства. • Продолжить изучение музыкальной грамоты • Изучить основные формы народного (русского) танца. • Дать понятие – народный танец. • Развивать художественное воображение, память. • Содействовать воспитанию ответственности за качество и красоту исполнения танцевальных элементов. • Содействовать повышению технической стороны, выработать силу и гибкость, мягкость и точность исполнения движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Практические занятия. • Теоретические занятия. • Фронтальная. • Групповая. • Классическая. 	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы муз. грамоты: темп, ритм, регистр, размер, динамические оттенки и т.д. • Основы классического танца. • Элементарную классическую и народную терминологию. • Простейшие формы русского народного танца (хоровод, пляска, перепляс и т.д.) • Правила выполнения тренажа. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технично, грамотно исполнять танцевальные этюды, экзерсис у станка и на середине зала • Правильно выполнять ритмико-гимнастические упражнения, а также упражнения на растяжку, силу и гибкость мышц.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Музыкально-ритмическая деятельность	28	2	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимосвязь движений с музыкой, её характером, темпом, динамической, регистровой окраской. Тренировка выдерживания взятого темпа, изменение темпа движения в соответствии с изменением темпа музыки. • Характер счета 4/4, 3/4, 2/4. • Сочетание простых двигательных упражнений (ходьба, бег, прыжки) в соответствии с характером музыки. • Закрепление полученных знаний и навыков через движение.
Элементарные танцевальные движения	32	2	<ul style="list-style-type: none"> • Фигурный марш • «Полька» • Прыжковые комбинации. • Танцевальные этюды. • Диагональ («Покажи себя»). • Этюды в паре. • Закрепление и повторение материала.
Партерная гимнастика	38		<ul style="list-style-type: none"> • Повторяется материал первого года обучения, увеличивается физическая нагрузка, изменяются временные рамки. • Упражнения, направленные на развитие силы мышц голени и стопы • Упражнения, направленные на исправление функциональных нарушений осанки • Развитие выворотности, гибкости, «танцевального шага» • Группировка, растяжка
Импровизация	10		<ul style="list-style-type: none"> • Импровизационные этюды на заданную и свободную темы • Образная импровизация
Элементы классического танца.	36	4	<p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plie • Battements tendus • Releve • Port de bras <p>Экзерсис на середине зала.</p> <p>Прыжковые комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saute • Echappe.

Элементы народного танца.	24	4	<ul style="list-style-type: none"> • Тренировочные упражнения на середине • Сценические движения • Танцевальные композиции • Каблучные упражнения • Подготовка к веревочке • Вращательные движения.
Постановочная работа	36		<ul style="list-style-type: none"> • Постановка танцевальных номеров
Итого: 216 часа.			

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
З Г О Д.	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать воспитанию ответственности за качество исполнения танцевальных композиций. • Развивать артистизм, выразительность в исполнении постановок. • Добиваться правильности исполнения позиций и поз. • Развивать творческий потенциал учащихся в процессе обучения. • Углубить дальнейшее освоение танцевальных навыков, знаний в области хореографического искусства. • Дать понятие – современный танец. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные понятия и термины классического, народного, современного танцев. • Правила исполнения хореографических позиций и поз. • Правила выполнения тренажа. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Грамотно и четко выполнять изученные хореографические элементы и танцевальные композиции. • Пользоваться приемами актерского мастерства. • Исполнять технически сложные ритмико-гимнастические упражнения.

Раздел*	Часы		Содержание
	практика	теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	30		<ul style="list-style-type: none"> • Изученные ранее упражнения исполняются в различных по темпу и метроритмическому рисунку комбинациях, усложняется репертуар. • Партерная гимнастика • Импровизация • Актерское мастерство.
Классический танец	50	4	<ul style="list-style-type: none"> • Экзерсис у станка (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы). • Упражнения на середине зала (позы классического танца, прыжки, I и II port de bras, battement jete и т.д.) • Отработка и закрепление пройденного материала.
Народный (стилизованный) танец	48	2	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы русского народного танца («ковырялочка», «моталочка», притопы, разновидность «веревочки», припадание...) • Постановка рук в русском народном стиле. • Восточные мотивы: характерная постановка рук, позы, основные двигательные навыки. • Вращения
Современный танец	42	2	<ul style="list-style-type: none"> • Аэробика. • Элементы акробатики • Пластика • Упражнения для развития подвижности бедер • Вращения • Танцевальные композиции • Координация изолированных центров (координируются 2,3,4 центра в одновременном параллельном движении) • «Кросс»
Постановочная работа	38 часов		<ul style="list-style-type: none"> • Постановка танцевальных номеров
	Итого: 216 часа		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
4 Г О Д.	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение знаний и навыков в области хореографического искусства (усвоение технички сложных элементов классического, народного, современного танцев). • Содействовать воспитанию уважения к творчеству других народов • Развивать у учащихся понятие – характерный народный танец, его отличительная особенность. • Усложнить и разнообразить ритмико-гимнастические упражнения. • Обучить основам бального танца. • Организовать творческую деятельность учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию хореографического искусства (классический, народный, современный, бальный танец). • Правила выполнения хореографического экзерсиса • Отличительные особенности народных танцев <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применить приобретенные навыки и умения в танцевальных постановках • Выполнять правильно и грамотно хореографический экзерсис • Выразительно исполнять танцевальные постановки • Передавать характер, исполняемого танца • Сочинять и варьировать комбинации.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	40	2	<ul style="list-style-type: none"> Усложняется ранее изученный материал, вводятся сложные музыкальные рисунки (по ритму, темпу, динамическим оттенкам) Партерная гимнастика: упр. в паре для наилучшего развития танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника. Творческая деятельность (ролевые игры, сочинение танцевальных сюжетов).
Классический танец	44	4	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка: (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы: rond de jambe par terre, sur le co-de-pied, passé.) Экзерсис на середине: включает в себя ранее изученный материал с добавлением более сложных по исполнению элементов. Прыжковые комбинации Позы классического танца (attitudes, arabesques) Классические вращения. Вальс
Народный (стилизованый) танец.	34	2	<ul style="list-style-type: none"> Повторяется материал предыдущего года. Добавляется более сложный репертуар по метроритму и технике исполнения. Изучение танцевальной культуры других стран.
Современный танец	52	2	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка Пластика на середине зала Основные движения латиноамериканских танцев Танцевальные этюды в стиле: диско, модерн, блюз.
Постановочная работа	36		Танцевальные номера, композиции, этюды
	Итого: 216 часов.		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
5 г о д.	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение знаний и навыков в области хореографического искусства (усвоение технически сложных элементов классического, народного, современного танцев). • Содействовать воспитанию уважения к творчеству других народов • Развивать у учащихся понятие – характерный народный танец, его отличительная особенность. • Усложнить и разнообразить ритмико-гимнастические упражнения. • Обучить основам бального танца. • Организовать творческую деятельность учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию хореографического искусства (классический, народный, современный, бальный танец). • Правила выполнения хореографического экзерсиса • Отличительные особенности народных танцев <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применить приобретенные навыки и умения в танцевальных постановках • Выполнять правильно и грамотно хореографический экзерсис • Выразительно исполнять танцевальные постановки • Передавать характер, исполняемого танца • Сочинять и варьировать комбинации.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	40	2	<ul style="list-style-type: none"> Усложняется ранее изученный материал, вводятся сложные музыкальные рисунки (по ритму, темпу, динамическим оттенкам) Партерная гимнастика: упр. в паре для наилучшего развития танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника. Творческая деятельность (ролевые игры, сочинение танцевальных сюжетов на более сложные темы).
Классический танец	44	4	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка: (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы: rond de jambe par terre, sur le co-de-pied, passé, temps lie, pounte, вращения) Экзерсис на середине: включает в себя ранее изученный материал с добавлением более сложных по исполнению элементов. Прыжковые комбинации Позы классического танца (attitudes, arabesques) Классические вращения. Вальс
Народный (стилизованнный) танец.	34	2	<ul style="list-style-type: none"> Повторяется материал предыдущего года. Добавляется более сложный репертуар по метроритму и технике исполнения. Изучение танцевальной культуры других стран.
Современный танец	52	2	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка Пластика на середине зала Основные движения латиноамериканских танцев Танцевальные этюды в стиле: диско, модерн, блюз.
Постановочная работа	36		Танцевальные номера, композиции, этюды
	Итого: 216 часов.		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
<p>б</p> <p>г</p> <p>о</p> <p>д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение знаний и навыков в области хореографического искусства (усвоение технически сложных элементов классического, народного, современного танцев). • Содействовать воспитанию уважения к творчеству других народов • Развивать у учащихся понятие – характерный народный танец, его отличительная особенность. • Усложнить и разнообразить ритмико-гимнастические упражнения. • Обучить основам бального танца. • Организовать творческую деятельность учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию хореографического искусства (классический, народный, современный, бальный танец). • Правила выполнения хореографического экзерсиса • Отличительные особенности народных танцев <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применить приобретенные навыки и умения в танцевальных постановках • Выполнять правильно и грамотно хореографический экзерсис • Выразительно исполнять танцевальные постановки • Передавать характер, исполняемого танца • Сочинять и варьировать комбинации.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	40	2	<ul style="list-style-type: none"> Усложняется ранее изученный материал, вводятся сложные музыкальные рисунки (по ритму, темпу, динамическим оттенкам) Партерная гимнастика: упр. в паре для наилучшего развития танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника Ритмопластика на середине зала. Творческая деятельность (ролевые игры, сочинение танцевальных сюжетов на более сложные темы) Урок-фантазия
Классический танец	44	4	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка: (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы: rond de jambe par terre, sur le co-de-pied, battement soutenu, passé, вращения) Экзерсис на середине: включает в себя ранее изученный материал с добавлением более сложных по исполнению элементов: temps lie, pounte, terboushon. Прыжковые комбинации Позы классического танца (attitudes, arabesques) Классические вращения. Вальс фигурный, венский
Народный (стилизованный) танец.	34	2	<ul style="list-style-type: none"> Повторяется материал предыдущего года. Добавляется более сложный репертуар по метроритму и технике исполнения. Изучение танцевальной культуры других стран.
Современный танец	52	2	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка Пластика на середине зала Основные движения латиноамериканских танцев Танцевальные этюды в стиле: диско, модерн, блюз. Стиль – модерн, контемпорари.
Постановочная работа	36		Танцевальные номера, композиции, этюды
	Итого: 216 часов.		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
7 г о д.	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение знаний и навыков в области хореографического искусства (усвоение технически сложных элементов классического, народного, современного танцев). • Содействовать воспитанию уважения к творчеству других народов • Содействовать воспитанию уважения к творчеству участников других коллективов • Развивать у учащихся желание исполнять танцы народов мира • Усложнить и разнообразить ритмико-гимнастические упражнения. • Организовать творческую деятельность учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию хореографического искусства (классический, народный, современный танец). • Правила выполнения хореографического экзерсиса • Отличительные особенности народных танцев <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применить приобретенные навыки и умения в танцевальных постановках • Выполнять правильно и грамотно хореографический экзерсис • Выразительно исполнять танцевальные постановки • Передавать характер, исполняемого танца • Сочинять и варьировать комбинации.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	40	2	<ul style="list-style-type: none"> Усложняется ранее изученный материал, вводятся сложные музыкальные рисунки (по ритму, темпу, динамическим оттенкам) Партерная гимнастика: упр. в паре для наилучшего развития танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника Ритмопластика у станка и на середине зала. Творческая деятельность (ролевые игры, сочинение танцевальных сюжетов на более сложные темы) Импровизация, урок-фантазия
Классический танец	44	4	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка: (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы: rond de jambe par terre, sur le co-de-pied, battement soutenu, passé, battement aveloppe, вращения) Экзерсис на середине: включает в себя ранее изученный материал с добавлением более сложных по исполнению элементов: temps lie, pounte, terboushon. Прыжковые комбинации: assemble Позы классического танца (attitudes, arabesques) Классические вращения в комбинации Вальс классический
Народный (стилизованый) танец.	34	2	<ul style="list-style-type: none"> Повторяется материал предыдущего года. Добавляется более сложный репертуар по метроритму и технике исполнения. Изучение танцевальной культуры других стран.
Современный танец	52	2	<ul style="list-style-type: none"> Экзерсис у станка Пластика на середине зала Танцевальные этюды в стиле: диско, джаз - модерн, джаз – фолк, блюз, контемпорари
Постановочная работа	36		Танцевальные номера, композиции, этюды
	Итого: 216 часов.		

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

Период обучения	Задачи	Формы	Результат
8 Г О Д.	<ul style="list-style-type: none"> • Углубить дальнейшее освоение знаний и навыков в области хореографического искусства (усвоение техничеcки сложных элементов классического, народного, современного танцев). • Содействовать воспитанию уважения к творчеству других народов • Содействовать воспитанию уважения к творчеству участников других коллективов • Развивать у учащихся желание исполнять танцы народов мира • Усложнить и разнообразить ритмико-гимнастические упражнения. • Организовать творческую деятельность учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочная • Групповая • Классическая • Индивидуальная • Теоретические занятия 	<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терминологию хореографического искусства (классический, народный, современный танец). • Правила выполнения хореографического экзерсиса • Отличительные особенности народных танцев <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применить приобретенные навыки и умения в танцевальных постановках • Выполнять правильно и грамотно хореографический экзерсис • Выразительно исполнять танцевальные постановки • Передавать характер, исполняемого танца • Сочинять и варьировать комбинации.

Раздел	Часы		Содержание
	Практика	Теория	
Ритмико-гимнастические упражнения	40	2	<ul style="list-style-type: none"> • Усложняется ранее изученный материал, вводятся сложные музыкальные рисунки (по ритму, темпу, динамическим оттенкам) • Партерная гимнастика: упр. в паре, в тройках, группах для наилучшего развития танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника • Ритмопластика у станка и на середине зала. • Творческая деятельность (ролевые игры, сочинение танцевальных сюжетов на более сложные темы) • Импровизация, урок-фантазия
Классический танец	44	4	<ul style="list-style-type: none"> • Экзерсис у станка: (повторяется пройденный материал, добавляются более сложные классические элементы: rond de jambe par terre, sur le co-de-pied, battement soutenu, passé, battement aveloppe, вращения) • Экзерсис на середине: включает в себя ранее изученный материал с добавлением более сложных по исполнению элементов: temps lie, pounte, terboushon, Pas de bourre, Pas ballanse, Pas de basque • Прыжковые комбинации: assemble, changement, echange, assemble, glissade, sissonne ferme, sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombe • Позы классического танца (attitudes, arabesques) • Классические вращения в комбинации • Вальс классический
Народный (стилизованный) танец.	34	2	<ul style="list-style-type: none"> • Повторяется материал предыдущего года. • Экзерсис у станка и на середине. • Добавляется более сложный репертуар по метроритму и технике исполнения. • Изучение танцевальной культуры других стран. • Дробные комбинации у станка и на середине. • Танцевальные комбинации и этюды, разнохарактерные.
Современный танец	52	2	<ul style="list-style-type: none"> • Экзерсис у станка и на середине.

		<ul style="list-style-type: none"> • Пластика на середине зала • Танцевальные этюды в стиле: диско, джаз - модерн, джаз – фолк, блюз, контемпорари • Изоляция • «Кросс» • «Пелвис»
Постановочная работа	36	Танцевальные номера, композиции, этюды
	Итого: 216 часов.	

* отработка технических навыков, предусмотренная программой (включается в любой из разделов).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения.

Количество часов – 108 (3 раза в неделю * 1 акад. час)

№	Тема занятия	КОЛ-ВО часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. знакомство с предметом.	1
2.	Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
3.	Постановочная работа танцевального этюда.	1
4.	Виды ходьбы: бодрый шаг, спортивно-торжественная ходьба.	1
5.	Понятие – импровизация. Теоретическое занятие с просмотром видеофильма.	1
6.	Постановочная работа танцевального этюда.	1
7.	Гимнастические упражнения для развития стопы.	1
8.	Рассказ – беседа с просмотром иллюстраций (Истоки русского балета).	1
9.	Постановочная работа танцевального этюда.	1
10.	Метроритм: понятие метр и ритм.	1
11.	Виды ходьбы: спокойный шаг; высокий шаг.	1
12.	Постановочная работа танцевального этюда.	1
13.	Музыкальные игры. «Горячий бубен».	1
14.	Гимнастические упражнения для укрепления мышц голени.	1
15.	Постановочная работа танцевального этюда.	1
16.	Основные позиции ног – I, II, III, IV, V, VI.	1
17.	Ритмический рисунок в движении. Построения и перестроения.	1
18.	Отработка танцевального этюда.	1
19.	виды ходьбы: острый шаг, шаг на полупальцах	1
20.	Импровизация на тему «Любимая игрушка», образ домашнего и дикого животного.	1
21.	Повторение танцевального этюда.	1
22.	Гимнастические упражнения для развития танцевального шага, выворотности.	1
23.	Demi plie по I, II, III позиции	1
24.	Постановочная работа.	1
25.	Три жанра музыки: марш, песня, танец.	1
26.	виды ходьбы: пружинистый шаг, приставной шаг вперед, в сторону,	1

	тройной приставной.	
27.	Постановочная работа.	1
28.	Импровизация на свободную тему.	1
29.	Гимнастические упражнения для укрепления позвоночника.	1
30.	Постановочная работа.	1
31.	Классический танец: grand plie по I, II, III позиции.	1
32.	Динамические оттенки: тихо, громко.	1
33.	Постановочная работа.	1
34.	Виды бега: лёгкий, неторопливый, пружинистый.	1
35.	Отработка технических навыков.	1
36.	Постановочная работа.	1
37.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и пластики.	1
38.	Позиции рук – подготовительная, I, II, III.	1
39.	Постановочная работа.	1
40.	Затакт, вступление, кульминация, развитие, кода, финал.	1
41.	Виды бега: стремительный, широкий, высокий.	1
42.	Постановочная работа.	1
43.	Гимнастические упражнения для укрепления мышц живота.	1
44.	Battement tendu в сторону.	1
45.	Постановочная работа.	1
46.	Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
47.	Прыжковые движения: лёгкие подскоки.	1
48.	Постановочная работа.	1
49.	Гимнастические упражнения для раскрепощения пояснично-плечевого пояса.	1
50.	Releve по I, II, III позиции.	1
51.	Постановочная работа.	1
52.	Беседа «Что есть – Музыкальная грамота».	1
53.	Прыжковые движения: сильные подскоки.	1
54.	Постановочная работа.	1
55.	Гимнастические упражнения для развития стопы.	1
56.	Упражнения для постановки корпуса.	1
57.	Постановочная работа.	1
58.	Прслушивание музыкального материала, с последующим обсуждением его характера (весело, радостно, игриво, задорно, бойко, мягко, нежно, протяжно, задумчиво).	1
59.	Прыжковые движения: прямой галоп, боковой галоп.	1
60.	Постановочная работа.	1
61.	Гимнастические упражнения для укрепления мышц голени.	1
62.	Прыжки по VI позиции ног (вариативно).	1
63.	Постановочная работа.	1
64.	Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
65.	Прыжковые движения: «ножницы» (вперед).	1
66.	Постановочная работа.	1
67.	Гимнастические упражнения: для развития танцевального шага, выворотности.	1
68.	I Port de bras	1
69.	Постановочная работа.	1

70.	Музыкально ритмические упражнения и игры, прослушивание различного по характеру музыкального материала.	1
71.	Танцевальный этюд с лентами.	1
72.	Постановочная работа.	1
73.	Гимнастические упражнения: для укрепления позвоночника.	1
74.	Движение под музыку и без нее, сохраняя темп данного муз. сопровождения.	1
75.	Постановочная работа.	1
76.	Основной шаг «польки»	1
77.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и пластики.	1
78.	Постановочная работа	1
79.	Азбука музыкального движения.	1
80.	«Ковырялочка», «полу присядка»	1
81.	Постановочная работа.	1
82.	Гимнастические упражнения для мышц живота.	1
83.	Ритмический рисунок в движении. Построения и перестроения.	1
84.	Постановочная работа.	1
85.	Рисунки танца: круг, линия, диагональ, полукруг, каре, галочка, шахматный порядок.	1
86.	Гимнастические упражнения для раскрепощения пояснично-плечевого пояса.	1
87.	Постановочная работа.	1
88.	Три жанра музыки: марш, песня, танец.	1
89.	Марш с перестроением.	1
90.	Постановочная работа.	1
91.	Азбука музыкального движения.	1
92.	Фигурный марш с флажками.	1
93.	Постановочная работа.	1
94.	Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
95.	Основной шаг «польки».	1
96.	Постановочная работа.	1
97.	Движение под музыку и без нее, сохраняя темп данного муз. сопровождения.	1
98.	«Выпады», притоп, тройной притоп.	1
99.	Постановочная работа.	1
100.	Марш с перестроением.	1
101.	Фигурный марш с флажками.	1
102.	Постановочная работа.	1
103.	Отработка технических навыков по классическому танцу.	1
104.	Повторение и закрепление навыков по музыкально-ритмической деятельности.	1
105.	Отработка танцевальных этюдов	1
106.	Повторение элементарных танцевальных движений.	1
107.	Закрепление навыков импровизации.	1
108.	Закрепление пройденного материала, подведение итогов.	1

2 год обучения.
Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с планом работы на год.	2
2.	Повторение пройденного материала музыкально-ритмической деятельности.	2
3.	Повторение и закрепление знаний, навыков и умений. Танцевальный этюд: «Красная шапочка».	2
4.	Повторение материала предыдущего года, увеличение физической нагрузки.	2
5.	Повторение и закрепление знаний, навыков и умений по классическому танцу.	2
6.	Повторение и закрепление пройденного материала по народному танцу.	2
7.	Импровизация на заданную тему.	2
8.	Постановочная работа.	2
9.	Регистровая окраска, разбор структуры музыкальных произведений.	2
10.	Танцевальные этюды, направленные на сочетание «шаговых» и «прыжковых» комбинаций.	2
11.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения.	2
12.	Упражнения, направленные на постановку корпуса, головы, рук, ног.	2
13.	Урок - фантазия, северное народное творчество: (формы народного танца).	2
14.	Импровизация сочинение и соединение танцевальных и прыжковых комбинаций.	2
15.	Постановочная работа.	2
16.	Характер счета 2/4, 3/4, 4/4.	2
17.	«Полька» в повороте.	2
18.	Гимнастические упражнения: для развития стопы, для укрепления мышц голени	2
19.	Экзерсис у станка: Demi plie, grand plie (по I, II, IIIпозиции), I Port de bras.	2
20.	Переменный ход, гармошка.	21
21.	Контактная импровизация по 2 человека.	2
22.	Постановочная работа.	2
23.	Ритмичное сочетание различных видов шагов.	2
24.	«Галоп» в повороте (4 через 4).	2
25.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса, и другие упр.	2
26.	Экзерсис на середине по классическому танцу.	2
27.	«Ковырялочка» с притопом.	2
28.	Импровизация на заданную тему.	2
29.	Постановочная работа.	2
30.	Разучивание музыкально-ритмического комплекса.	2
31.	«Покажи себя» (диагональ), прыжковые комбинации.	2
32.	Гимнастические упражнения: для развития танцевального шага, выворотности.	2

33.	Простейшие вращения по классическому танцу.	2
34.	Элементы народного танца: «Моталочка».	2
35.	Контактная импровизация по 3 человека.	2
36.	Повторение пройденного материала музыкально-ритмической деятельности.	2
37.	Простые танц. движения для развития подвижности тазобедренного сустава (пелвис), танцевальный этюд в современных ритмах.	2
38.	Упражнения с элементами акробатики.	2
39.	Теоретическое занятие. Посещение урока классического танца в старшей группе	2
40.	Подготовка к веревочке.	2
41.	Постановочная работа.	2
42.	Постановочная работа.	2
43.	Ритмичное сочетание различных видов шагов.	2
44.	Отражение ритмического рисунка в более сложной комбинации (хлопки, притопы).	2
45.	Гимнастические упражнения: для укрепления позвоночника, для развития гибкости и пластики;	2
46.	Повторение и закрепление знаний, навыков и умений по классическому танцу.	2
47.	«Присядка», её вариации.	2
48.	Постановочная работа.	2
49.	Разучивание музыкально-ритмического комплекса.	2
50.	Посещение занятия старшей группы.	2
51.	Упражнения с элементами акробатики.	2
52.	Упражнения, направленные на постановку корпуса, головы, рук, ног.	2
53.	Простые дроби в народном танце.	2
54.	Постановочная работа.	2
55.	Постановочная работа.	2
56.	Порядковые упражнения.	2
57.	Повторение и закрепление знаний, навыков и умений.	2
58.	Гимнастические упражнения: для укрепления мышц живота.	2
59.	Экзерсис у станка: Battement tendu (в сторону, вперед)	2
60.	Припадания в народном танце.	2
61.	Постановочная работа.	2
62.	Теоретическое занятие «музыкальные фразы, предложения».	2
63.	Танцевальные этюды, направленные на сочетание «шаговых» и «прыжковых» комбинаций: «мячик», «лягушонок».	2
64.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения.	2
65.	Экзерсис на середине по классическому танцу.	2
66.	Проходочка в народном танце	2
67.	Постановочная работа.	2
68.	Ритмичное сочетание различных видов шагов.	2
69.	«Полька» в повороте.	2
70.	Гимнастические упражнения: для раскрепощения пояснично-плечевого пояса.	2
71.	Простейшие вращения по классическому танцу.	2
72.	Перестукивание в народном танце.	2
73.	Постановочная работа.	2
74.	Разучивание музыкально-ритмического комплекса.	2

75.	«Покажи себя» (диагональ), прыжковые комбинации.	2
76.	Упражнения с элементами акробатики в паре.	2
77.	Классическая, учебно-тренировочная деятельность.	2
78.	Простые вращения (на полу пальцах по диагонали) в народном танце.	2
79.	Постановочная работа.	2
80.	Постановочная работа.	2
81.	Порядковые упражнения.	2
82.	Простые танц. движения для развития подвижности тазобедренного сустава (пелвис), танцевальный этюд в современных ритмах.	2
83.	Гимнастические упражнения: группировка-растяжка.	2
84.	Упражнения, направленные на постановку корпуса, головы, рук, ног.	2
85.	Теоретическое занятие, посещение урока по народному танцу в старшей группе. (Просмотр видеоурока)	2
86.	Постановочная работа.	2
87.	Повторение пройденного материала. Ритмический сюжет с мячиками.	2
88.	Отражение ритмического рисунка в более сложной комбинации (хлопки, притопы).	2
89.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения.	2
90.	Экзерсис у станка: III Port de bras.	2
91.	Повторение и закрепление пройденного материала по народному танцу.	2
92.	Постановочная работа.	2
93.	Постановочная работа.	2
94.	Ритмичное сочетание различных видов шагов.	2
95.	Экзерсис на середине.	2
96.	Элементарные танцевальные движения. Повторение и закрепление знаний, навыков и умений.	2
97.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения.	2
98.	Теоретические занятия: «Начало хореографического образования в России».	2
99.	Простые танц. движения для развития подвижности тазобедренного сустава (пелвис), танцевальный этюд в современных ритмах.	2
100.	Повторение и закрепление знаний, навыков и умений по классическому танцу.	2
101.	Постановочная работа.	2
102.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, нетрадиционные способы передвижения.	2
103.	Простые танц. движения для развития подвижности тазобедренного сустава (пелвис), танцевальный этюд в современных ритмах.	2
104.	Упражнения с элементами акробатики.	2
105.	Экзерсис у станка: Relive (I, II, V, VI позициям)	2
106.	Простейшие вращения по классическому танцу.	2
107.	Экзерсис у станка. Прыжки: Sauté (по VI позиции).	2
108.	Экзерсис у станка. Прыжки: Sauté (по VI позиции с подгибанием ног, разножка). Закрепление пройденного материала. Подведение итогов.	2

3 год обучения.

Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с планом работы на год.	2
2.	Повторение и закрепление пройденного материала в разделе «Музыкально-ритмическая деятельность».	2
3.	Повторение и закрепление материала прошлого года по классическому танцу.	2
4.	Повторение и закрепление пройденного материала по народному танцу.	2
5.	Теоретическое занятие. Беседа: «Современный танец - на грани тысячелетий».	2
6.	Постановочная работа.	2
7.	Танцевальный шаг с переменной направления.	2
8.	Теоретическое занятие. Беседа «История русского балета», просмотр видеоматериалов.	2
9.	«Ковырялочка» на воздух.	2
10.	Постановочная работа.	2
11.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.	2
12.	Упражнения, направленные на развитие координации (усложненные).	2
13.	Экзерсис у станка: demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras.	2
14.	«Моталочка» (вариации).	2
15.	Упражнения свингового характера.	2
16.	Постановочная работа.	2
17.	Партерная гимнастика.	2
18.	Упражнения на середине зала: позы классического танца: attitudes, arabesques.	2
19.	«Веревочка» (русская).	2
20.	Разучивание тренировочного материала у станка.	2
21.	Постановочная работа.	2
22.	Творческая деятельность (импровизация, актерское мастерство).	2
23.	Прыжки (allegro): Pas glissade.	2
24.	Дробные комбинации.	2
25.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика.	2
26.	Постановочная работа.	2
27.	Танцевально-ритмические комбинации.	2
28.	Элементы классического вальса.	2
29.	Восточные мотивы.	2
30.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувьрки).	2
31.	Постановочная работа.	2
32.	Повторение и закрепление пройденного материала в разделе «Музыкально-ритмическая деятельность».	2
33.	Вращения по классическому танцу.	2
34.	Вращения по народному танцу.	2
35.	«Пелвис» (движение таза).	2
36.	Постановочная работа.	2
37.	Танцевальный шаг с переменной направления (8 шагов по линии танца, 4 шага в центр круга, 4 шага из центра, то же на полу пальцах и др.)	2

38.	Повторение и закрепление материала по классическому танцу.	2
39.	Повторение и закрепление пройденного материала по народному танцу.	2
40.	Изоляция: голова, грудная клетка.	2
41.	Постановочная работа.	2
42.	Упражнения, направленные на развитие координации (усложненные).	2
43.	Экзерсис у станка: Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras, Releve (I, II, V позициям).	2
44.	Теоретическое занятие. Беседа: «Из истории северного русского народного хора».	2
45.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
46.	Постановочная работа.	2
47.	Партерная гимнастика.	2
48.	Упражнения на середине зала: Temps lie вперед.	2
49.	«Ковырялочка» на воздух.	2
50.	Элементы бального танца: основной шаг «Самба».	2
51.	Постановочная работа.	2
52.	Танцевально-ритмические комбинации.	2
53.	Прыжки (allegro): Gete в маленьких позах.	2
54.	«Моталочка» (вариации).	2
55.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.	2
56.	Постановочная работа.	2
57.	Партерная гимнастика.	2
58.	Элементы классического вальса.	2
59.	«Веревочка» (русская).	2
60.	Упражнения свингового характера.	2
61.	Постановочная работа.	2
62.	Партерная гимнастика.	2
63.	Вращения: туры с перемещением и на месте.	2
64.	Дробные комбинации.	2
65.	Разучивание тренировочного материала у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
66.	Постановочная работа.	2
67.	Партерная гимнастика.	2
68.	Экзерсис у станка: Battement jete: крестом, с пике.	2
69.	Восточные мотивы в народном танце.	2
70.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика.	2
71.	Постановочная работа.	2
72.	Упражнения на середине зала: Port de bras I, II, III.	2
73.	Вращения: русская техника исполнения.	2
74.	«Пелвис» (движение таза).	2
75.	Постановочная работа.	2
76.	Прыжки (allegro): Sauté по I позиции.	2
77.	Повторение и закрепление пройденного материала по народному танцу.	2
78.	Изоляция: бедра, колени.	2
79.	Постановочная работа.	2
80.	Элементы классического вальса.	2
81.	«Ковырялочка» на воздух.	2
82.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
83.	Постановочная работа.	2

84.	Вращения прыжки в повороте по классическому танцу.	2
85.	«Моталочка» (вариации).	2
86.	Элементы бального танца: основной шаг «Ча-ча-ча».	2
87.	Постановочная работа.	2
88.	Экзерсис у станка: Rond de jambe par terre (вперед, назад), Port de bras c rond de jambe par terre на plie.	2
89.	«Веребочка» (русская).	2
90.	Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.	2
91.	Постановочная работа.	2
92.	Упражнения на середине зала: Pas de bourge.	2
93.	Дробные комбинации.	2
94.	Разучивание тренировочного материала у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
95.	Прыжки (allegro): Pas eshappe.	2
96.	Вращения: восточная техника исполнения.	2
97.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика.	2
98.	Вращения (туры с перемещением и на месте, прыжки в повороте) по классическому танцу.	2
99.	«Ковырялочка» на воздух.	2
100.	Элементы бального танца: основной шаг «Румба».	2
101.	Экзерсис у станка: Passé на 90`.	2
102.	«Моталочка» (вариации).	2
103.	Упражнения на середине зала: позы классического танца: attitudes, arabesques.	2
104.	«Веребочка» (русская).	2
105.	Экзерсис у станка: Adagio.	2
106.	Вращения: (русская и восточная техника исполнения).	2
107.	Экзерсис у станка: Fouette a terre.	2
108.	Экзерсис у станка: Grand battement. Закрепление пройденного материала. Подведение итогов.	2

4 год обучения.

Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Повторение материала прошлого года. Ритмико-гимнастические упражнения. Инструктаж по Т.Б.	2
2.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
3.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
4.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
5.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
6.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
7.	Ритмопластика на середине зала	2
8.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых,	2

	выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	
9.	Ролевые игры.	2
10.	Ритмопластика на середине зала	2
11.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
12.	Ролевые игры.	2
13.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы	2
14.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
15.	Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением, дизайн костюмов.	2
16.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы	2
17.	Просмотр видеofilьма «Анна Павлова», обсуждение	2
18.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras.	2
19.	Просмотр концерта ансамбля «Тодес». Обсуждение	2
20.	Увеличение физиологической нагрузки в современном танце: - Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. - Упражнения свингового характера.	2
21.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras.	2
22.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
23.	Увеличение физиологической нагрузки в современном танце: - Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. - Упражнения свингового характера.	2
24.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, V позициям).	2
25.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
26.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика.	2
27.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, V позициям). - Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции).	2
28.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
29.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика.	2
30.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, V позициям).	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции). -Rond de jambe par terre (вперед, назад),grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie. -Passe на 90` -Degage a terre 45` - 90` -Adagio -Fouette a terre -Grand battement. 	
31.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
32.	«Пелвис» (движение таза).	2
33.	<p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battemet tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, V позициям). - Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции). -Rond de jambe par terre (вперед, назад),grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie. -Passe на 90` -Degage a terre 45` - 90` -Adagio -Fouette a terre -Grand battement. 	2
34.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
35.	Изоляция.	2
36.	<p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras. - Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, V позициям). - Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции). -Rond de jambe par terre (вперед, назад),grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie. -Passe на 90` -Degage a terre 45` - 90` -Adagio -Fouette a terre -Grand battement. 	2
37.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
38.	Изоляция.	2
39.	<p>К.Т Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькое adagio - Demi plie , grand plie 	2
40.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
41.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
42.	<p>К.Т Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu 	2

43.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
44.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
45.	К.Т Экзерсис на середине зала: - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	2
46.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
47.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
48.	К.Т Экзерсис на середине зала: - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement -Вращения	2
49.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
50.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
51.	К.Т Экзерсис на середине зала: - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement -Вращения -Port de bras -Allegro	2
52.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
53.	Элементы бального танца (латинос): «Виск», «Бота фога», «Вольта», «Хип-твист», «Веер», «Кукарача», «Шассе», «Рука в руке».	2
54.	Вальсовая композиция.	2
55.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
56.	Элементы бального танца (латинос): «Виск», «Бота фога», «Вольта», «Хип-твист», «Веер», «Кукарача», «Шассе», «Рука в руке».	2
57.	Вальсовая композиция.	2
58.	Закрепление и отработка	
59.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
60.	Вальсовая композиция.	2
61.	Основной ход «Джайв», «Рок-н-ролл»».	2
62.	Беседа «Из истории Северного русского народного хора».	2
63.	Закрепление. Отработка тех. навыков	2
64.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
65.	Основной ход «Джайв», «Рок-н-ролл»».	2
66.	Закрепление. Отработка тех. навыков	2
67.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
68.	Экзерсис у станка (трансформация классического в народный)	2
69.	Закрепление. Отработка тех. навыков	2

70.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая	2
71.	Экзерсис у станка (трансформация классического в народный)	2
72.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций	2
73.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации	2
74.	Экзерсис у станка (трансформация классического в народный)	2
75.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
76.	Постановка танца	2
77.	Экзерсис у станка (трансформация классического в народный)	2
78.	Отработка тех. навыков	2
79.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск») - элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца	2
80.	Экзерсис у станка (трансформация классического в народный)	2
81.	Постановка танца Дежурный	2
82.	Отработка тех. навыков	2
83.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск») - элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения.	2
84.	Отработка тех. навыков	2
85.	Постановка танца Дежурный	2
86.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере.	2

	<ul style="list-style-type: none"> - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск») - элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. <ul style="list-style-type: none"> - вращения. 	
87.	Отработка тех. навыков	
88.	Постановка танца Дежурный	2
89.	Закрепление и отработка народных этюдов.	2
90.	<p>К.Т Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement -Вращения 	2
91.	Экзерсис на середине зала. Современный танец	2
92.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
93.	Постановка танца Дежурный	2
94.	<p>К.Т Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement -Вращения 	2
95.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы	2
96.	<p>Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации 	2
97.	Отработка тех. навыков	2
98.	Постановочная работа	2
99.	<p>К.Т Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькое adagio - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement -Вращения 	2
100.	Отработка тех. навыков	2
101.	Постановочная работа	2

102.	Отработка тех. навыков	2
103.	Этюды и комбинации. Современная тема	2
104.	Постановочная работа	2
105.	Этюды и комбинации. Современная тема	2
106.	Этюды и комбинации. Современная тема	2
107.	Постановочная работа	2
108.	Подведение итогов	2

5 год обучения.

Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Повторение материала прошлого года. Инструктаж по Т.Б	2
2.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
3.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
4.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
5.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника.	2
6.	Ритмопластика на середине зала	2
7.	Рольевые игры. «Я учитель танцев», «Я балетмейстер-постановщик», «Я художник по костюмам».	2
8.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
9.	Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением, дизайн костюмов	2
10.	Просмотр видеофильма «Балерина».	2
11.	К.Т Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras.	2
12.	Н.Т Повторение пройденного материала.	2
13.	Отработка танцевальных комбинаций	2
14.	К.Т. Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras.	2
15.	Н.Т Повторение пройденного материала	2
16.	Отработка танцевальных комбинаций	2
17.	К.Т Releve (I, II, V позициям). Battement jete: крестом, с пике, sur le sou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции).	2
18.	Беседа «Из истории Северного русского народного хора» с просмотром выступлений.	2

19.	Постановочная работа	2
20.	К.Т Rond de jambe par terre (вперед, назад), grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie.	2
21.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
22.	Н.Т Экзерсис у станка (трансформация классического)	2
23.	Passe на 90° Degage a terre 45° - 90° Adagio Fouette a terre Grand battement.	2
24.	Отработка танцевальных комбинаций	2
25.	Н.Т Экзерсис у станка (трансформация классического)	2
26.	К.Т. Экзерсис на середине зала: маленькое adagio	2
27.	Постановочная работа	2
28.	Н.Т Экзерсис у станка (трансформация классического)	2
29.	К.Т Экзерсис на середине зала: маленькое adagio, Demi plie, grand plie-, Battement tendu	2
30.	Постановочная работа	2
31.	Н.Т Экзерсис у станка (трансформация классического)	2
32.	К.Т Экзерсис на середине зала: Battement jete Battement fondu	2
33.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
34.	Н.Т Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере.	2
35.	К.Т Экзерсис на середине зала: Grand battement -Вращения	2
36.	Н.Т Упражнения на середине зала: веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций	2
37.	Просмотр концерта ансамбля «Тодес».	2
38.	К.Т Экзерсис на середине зала: Port de bras Allegro	2
39.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
40.	Н.Т Упражнения на середине зала: прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
41.	Вальсовая композиция	2
42.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
43.	Н.Т Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
44.	Вальсовая композиция	2
45.	Постановочная работа	2
46.	Н.Т Упражнения на середине зала:	2

	- дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	
47.	Вальсовая композиция	2
48.	Постановочная работа	2
49.	Н.Т Закрепление.	2
50.	К.Т Закрепление, отработка технических навыков.	2
51.	Постановочная работа	2
52.	Н.Т Закрепление	2
53.	К.Т Закрепление, отработка технических навыков.	2
54.	«Пелвис» (движение таза).	2
55.	С.Т Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
56.	К.Т Закрепление, отработка технических навыков.	2
57.	«Пелвис» (движение таза).	2
58.	С.Т Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
59.	С.Т Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
60.	Постановочная работа	2
61.	С.Т Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
62.	С.Т Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
63.	Постановочная работа	2
64.	С.Т Экзерсис на середине зала.	2
65.	С.Т Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
66.	Постановочная работа	2
67.	С.Т Экзерсис на середине зала.	2
68.	С.Т Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
69.	Элементы бального танца (латинос)	2
70.	С.Т Экзерсис на середине зала.	2
71.	С.Т Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
72.	Элементы бального танца (латинос)	2
73.	С.Т Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
74.	С.Т Экзерсис на середине зала.	2
75.	Постановочная работа	2
76.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
77.	С.Т Экзерсис на середине зала.	2
78.	Постановочная работа	2
79.	Изоляция	2
80.	Изоляция	2
81.	Постановочная работа	2
82.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
83.	С.Т Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
84.	Постановочная работа	2

85.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
86.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
87.	Постановочная работа	2
88.	С.Т Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
89.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
90.	Постановочная работа	2
91.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения).	2
92.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
93.	Постановочная работа	2
94.	С.Т Закрепление и отработка технических навыков	2
95.	С.Т Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
96.	Постановочная работа	2
97.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
98.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
99.	Постановочная работа	2
100.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
101.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
102.	Постановочная работа	2
103.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
104.	Отработка технических навыков	2
105.	Постановочная работа	2
106.	Постановочная работа	2
107.	Отработка технических навыков	2
108.	Подведение итогов	2

6 год обучения.
Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Повторение материала прошлого года. Инструктаж по Т.Б	2
2.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
3.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
4.	Ритмопластика на середине зала. Тематические ролевые игры	2
5.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
6.	Ритмопластика на середине зала. Тематические ролевые игры	2
7.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
8.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы	2
9.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras.	2
10.	Просмотр видеофильма «Большой» Анализ и обсуждение	2
11.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
12.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
13.	Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, IV, V позициям).	2
14.	Просмотр концерта ансамбля «Тодес». Обсуждение, анализ.	2
15.	Battement jete: крестом, с пике, sur le sou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции).	2
16.	Увеличение физиологической нагрузки: - Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. - Упражнения свингового характера.	2
17.	Rond de jambe par terre (вперед, назад), grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie.	2
18.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
19.	Постановка танца Девчата	2
20.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
21.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
22.	-Adagio -Fouette a terre	2
23.	Постановка танца Девчата	2
24.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2

25.	-Grand battement.	2
26.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
27.	Постановка танца Девчата	2
28.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
29.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
30.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
31.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
32.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
33.	Экзерсис на середине зала.Современный	2
34.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
35.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
36.	. Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением, дизайн костюмов.	2
37.	Экзерсис на середине зала. Современный	2
38.	-Grand battement.	2
39.	Постановка танца Девчата	2
40.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
41.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
42.	Постановка танца Девчата	2
43.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
44.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
45.	Экзерсис на середине зала.Современный.	2
46.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в	2

	экзерсис современного танца).	
47.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
48.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
49.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
50.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
51.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
52.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
53.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
54.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
55.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
56.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
57.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
58.	«Пелвис» (движение таза).	2
59.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
60.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
61.	«Пелвис» (движение таза).	2
62.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2

	- Battement fondu	
63.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
64.	Изоляция.	2
65.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	2
66.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
67.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
68.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	2
69.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
70.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
71.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	2
72.	Беседа «Из истории Северного русского народного хора».	2
73.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
74.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques.) -Вращения -Port de bras -Allegro	2
75.	Закрепление	2
76.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
77.	Закрепление и отработка.	2
78.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques). -Вращения -Port de bras -Allegro	2
79.	Элементы контемпорари:	2

	«Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	
80.	Закрепление и отработка	2
81.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques). -Вращения -Port de bras -Allegro	2
82.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
83.	Закрепление.	2
84.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (attitudes, terboushon, arabesques). -Вращения -Port de bras -Allegro	2
85.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
86.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
87.	Вальсовая композиция.	2
88.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
89.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
90.	Вальсовая композиция.	2
91.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
92.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
93.	Вальсовая композиция.	2
94.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
95.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
96.	Элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	2
97.	Упражнения на середине зала:	2

	- дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	
98.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
99.	элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	2
100.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
101.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
102.	Закрепление.	2
103.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
104.	Закрепление.	2
105.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
106.	Постановочная работа	2
107.	Постановочная работа	2
108.	Отработка тех. навыков. Подведение итогов.	2

7 год обучения.

Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
	Повторение материала прошлого года. Инструктаж по Т.Б	2
2.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
3.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2

4.	Ритмопластика на середине зала	2
5.	Ролевые игры	2
6.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
7.	Ритмопластика на середине зала	2
8.	Ролевые игры	2
9.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
10.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
11.	Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением, дизайн костюмов.	2
12.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
13.	Просмотр видеофильма «Большой» Анализ и обсуждение	2
14.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, V позиции), I Port de bras.	2
15.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
16.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
17.	Battement tendu (в сторону, вперед, назад) III Port de bras. - Releve (I, II, IV, V позициям).	2
18.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
19.	Просмотр концерта ансамбля «Тодес». Обсуждение, анализ	2
20.	Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции).	2
21.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
22.	Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
23.	Rond de jambe par terre (вперед, назад), grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie.	2
24.	Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
25.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
26.	Отработка технических навыков	2
27.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
28.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
29.	-Passe на 90`	2

	-Degage a terre 45` - 90`	
30.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
31.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
32.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
33.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
34.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
35.	-Adagio -Fouette a terre	2
36.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
37.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
38.	-Grand battement.	2
39.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
40.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
41.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
42.	Постановка танца «Я бы в летчики пошел»	2
43.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
44.	Экзерсис на середине зала: -adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
45.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
46.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
47.	Экзерсис на середине зала: -adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
48.	Экзерсис на середине зала.Современный.	2
49.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
50.	Экзерсис на середине зала: -adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2

51.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
52.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
53.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
54.	Экзерсис на середине зала. Современный.	2
55.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
56.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
57.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
58.	«Пелвис» (движение таза).	2
59.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
60.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
61.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	2
62.	«Пелвис» (движение таза).	2
63.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
64.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	2
65.	Изоляция.	2
66.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
67.	Экзерсис на середине зала: -adaјіo-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие,	2

	девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	
68.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
69.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
70.	Экзерсис на середине зала: -адажио-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	2
71.	Беседа «Из истории Северного русского народного хора».	2
72.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
73.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
74.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций	2
75.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
76.	Закрепление	2
77.	Закрепление и отработка.	2
78.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
79.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
80.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
81.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
82.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
83.	Закрепление и отработка	2
84.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2

85.	Закрепление	2
86.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
87.	Вальсовая композиция.	2
88.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
89.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
90.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
91.	Вальсовая композиция.	2
92.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
93.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
94.	Вальсовая композиция.	2
95.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
96.	Элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	2
97.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
98.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
99.	Элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	2
100.	Упражнения на середине зала:	2

	- дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	
101.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
102.	Закрепление.	2
103.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
104.	Закрепление.	2
105.	Постановочная работа	2
106.	Постановочная работа	2
107.	Постановочная работа	2
108.	Отработка тех. навыков. Подведение итогов.	2

8 год обучения.

Количество часов – 216 (3 раза в неделю * 2 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Повторение материала прошлого года. Инструктаж по Т.Б	2
2.	Сложные музыкальные рисунки (по метроритму, темпу, динамическим оттенкам, регистровой окраске).	2
3.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
4.	Ритмопластика на середине зала	2
5.	Тематические ролевые игры	2
6.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
7.	Ритмопластика на середине зала	2
8.	Тематические ролевые игры	2
9.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
10.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
11.	Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением, дизайн костюмов.	2
12.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
13.	Просмотр видеофильма «Черный лебедь». Анализ и обсуждение	2
14.	Экзерсис у станка: - Demi plie, grand plie (по I, II, IV, V позиции), I, II, III Port de bras.	2

15.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
16.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
17.	Battement tendu (в сторону, вперед, назад), III Port de bras. - Releve (I, II, IV, V позициям).	2
18.	Партерная гимнастика: упр. для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага, гибкости мышц, подвижности суставов, укрепления позвоночника	2
19.	Просмотр концерта ансамбля «Тодес». Обсуждение, анализ	2
20.	Battement jete: крестом, с пике, sur le cou-de-pied (одной рукой за палку, меняя позиции).	2
21.	Урок-фантазия: сочинение танцевальных сюжетов на заданную и свободную темы.	2
22.	Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
23.	Rond de jambe par terre (вперед, назад), grand rond de jambe Port de bras с rond de jambe par terre на plie.	2
24.	Увеличение физиологической нагрузки: -Движения для разогрева и развития подвижности позвоночника. -Упражнения свингового характера.	2
25.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
26.	Отработка технических навыков	2
27.	Отработка танца «О той любви...»	2
28.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
29.	-Passe на 90` -Degage a terre 45` - 90`	2
30.	Отработка танца «О той любви...»	2
31.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
32.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
33.	Отработка танца «О той любви...»	
34.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
35.	-Adagio -Fouette a terre	2
36.	Отработка танца «О той любви...»	2
37.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
38.	-Grand battement.	2
39.	Отработка танца «Весеннее гулянье»	2
40.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
41.	Классический экзерсис у станка, отработка тех. навыков	2
42.	Отработка танца «Весеннее гулянье»	2
43.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
44.	Экзерсис на середине зала:	2

	-adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка 64, 128 счета. - Demi plie, grand plie	
45.	Экзерсис на середине зала. Контемпорари.	2
46.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
47.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета. - Demi plie, grand plie	2
48.	Экзерсис на середине зала. Контемпорари.	2
49.	Экзерсис у станка: (трансформация классического экзерсиса в экзерсис современного танца).	2
50.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64, 128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
51.	Экзерсис на середине зала. Контемпорари.	2
52.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
53.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64, 128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu	2
54.	Экзерсис на середине зала. Контемпорари.	2
55.	Учебно-тренировочный материал в стиле – аэробика	2
56.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
57.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
58.	«Пелвис» (движение таза).	2
59.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete	2
60.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
61.	«Пелвис» (движение таза).	2
62.	Экзерсис на середине зала:	2

	-adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	
63.	Акробатические элементы (колесо, перевороты вперед, назад, кувырки, элементы в паре).	2
64.	Изоляция.	2
65.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu	2
66.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
67.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
68.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128 счета. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	2
69.	«Кросс» (шаги, прыжки, вращения)	2
70.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
71.	Экзерсис на середине зала: -adaĵio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 64,128. - Demi plie , grand plie -Battement tendu - Battement jete - Battement fondu - Grand battement	2
72.	Беседа «Из истории ГААНТ Игоря Моисеева».	2
73.	Отработка танцевальных этюдов и комбинаций.	2
74.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques). -Вращения -Port de bras -Allegro	2
75.	Закрепление	2
76.	Стиль модерн: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
77.	Закрепление и отработка.	2
78.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte,	2

	epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	
79.	Модерн: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
80.	Закрепление и отработка	2
81.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
82.	Элементы контемпорари: «Свинги, скрутки, связки, техника джаз – модерн.	2
83.	Закрепление.	2
84.	Позы: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. (Attitudes, terboushon, arabesques. -Вращения -Port de bras -Allegro	2
85.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
86.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
87.	Вальсовая композиция.	2
88.	Повторение пройденного материала. Народный танец	2
89.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
90.	Вальсовая композиция.	2
91.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
92.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
93.	Вальсовая композиция. Постановка танца «Северянки»	2
94.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
95.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный)	2
96.	Элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в	2

	быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	
97.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
98.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный) Постановка танца «Северянки»	2
99.	Элементы испанского, итальянского танцев (основной ход, перестукивание и др.). - элементы северного русского танца. - вращения (блинчики высокие, низкие, в комбинации, цепочка в быстром темпе с вариациями, обертас на середине)	2
100.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
101.	Экзерсис у станка (трансформация классического в русский народный) Постановка танца «Северянки»	2
102.	Закрепление.	2
103.	Упражнения на середине зала: - дробные комбинации в различном характере. - веревочка академическая -отработка танцевальных комбинаций -прыжковые комбинации -элементы украинского, белорусского, цыганского танцев (флик-фляк, «голубец», «бигунец», «падебаск»)	2
104.	Закрепление.	2
105.	Постановочная работа. Отработка	2
106.	Постановочная работа. Отработка	2
107.	Постановочная работа. Отработка	2
108.	Отработка тех. навыков. Подведение итогов.	2

Литература:

1. Выгодский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство 1968,567с.
2. Головкина С.Н. Уроки классического танца. - М.: Искусство. 1989,160с.
3. Красовская В. Анна Павлова: страницы жизни русской танцовщицы. - Л. – М.: Искусство, 1965.
4. Метленков Н.Ф. Социальный заказ на творческую личность // Дидакт. 1997,№6 21-26 с.
5. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей – Пр.: Академия развития, 1997, 240с.
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972,237с.
7. Современный балльный танец. – М.: Просвещение, 1978.
8. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет, лит. 1974.
9. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство,1967.
10. Танец XX века: Сборник статей – Волгоград 1998.
11. Устинова Т. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996
12. Хореографическая работа со школьниками / Под редакцией Коноровой Е.В. – Л.: отделение Учпедгиза. 1958,356с
13. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство 1985.
14. Эльяш Н. Образы танца. – М.: Знание 1970.