

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
педагогическим советом протокол
от 27.08.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ РК «Феодосийская
специальная школа-интернат»
от 31.08.2021 № 161
Директор Ю.А. Утробин
2021 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-воспитательной
работе И.Е. Лепихова
31.08 2021 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА по ХОРЕОГРАФИИ**
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Республики Крым
«Феодосийская специальная школа-интернат»

Направленность - художественная
Срок реализации программы – 9 лет
Тип программы – развивающая
Вид программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 7-17 лет
Составитель – педагог дополнительного образования
Семенюк О.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии (далее АДООП) составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по организации дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью. 2019 г.
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Крым «Феодосийская специальная школа-интернат» (далее – Школа).

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли и студии.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее АДООП) по хореографии разработана для учащихся школы. Данная программа имеет художественную направленность, а также является модифицированной и рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией.

Новизной данной программы является создание интегрированной программы по хореографии, основанной на базе классического танца с использованием партерного тренажа, изучения историко-бытового танца, современного танца, а так же включает в себя импровизацию, как для детей младшего школьного возраста, так и для старших учащихся (контактная импровизация), обучающихся в школе.

Актуальность программы. Занимаясь танцами, ребенок знакомится с шедеврами танцевального, музыкального, художественного искусства. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Отличительной особенностью данной АДООП по изучению хореографии в том, что основной акцент, в программе сделан на изучении интегрированного курса по хореографии, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Занятия хореографией вырабатывают мышечную силу, устойчивость,

координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей. Дарят движению красоту и изящество.

Цель данной программы – формирование и развитие творческих способностей у учащихся с ОВЗ, раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

1. Образовательные:

- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и

духовных его проявлениях;

- научить учащихся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

2. Воспитательные:

- создать дружный коллектив;
- сформировать нравственную культуру;
- выработать, у учащихся, чувство энергетической наполненности, помогающей

им, преодолевать сложные жизненные ситуации;

3. Развивающие:

- развить физические данные ребенка: мышечную силу, выносливость;
- развить пластичность, гибкость;
- развить координацию движения;
- развить хореографическую память;
- развить эмоциональность и музыкальность;
- развить творческое воображение.

Адресат адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Возраст детей, участвующих, в реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по хореографии - от 7 до 17 лет.

Дети принимаются по заявлению родителей и разрешению от врача-педиатра.

Количество детей в группе 6-12 человек.

Данная программа состоит из трех отдельных этапов с общим сроком реализации 10 лет.

Ознакомительный уровень - первый этап обучения (начальный или подготовительный), рассчитан на один год обучения. Он имеет ознакомительный и общеразвивающий характер обучения.

Базовый уровень - рассчитан на восемь лет обучения. В процессе занятий дети получают определенные навыки на уровне их применения, а также в их сознании формируется представление о хореографическом искусстве.

Предполагаемые возрастные группы:

- ознакомительный уровень: 7-9 лет (1 дополнительный, 1 классы)
- базовый уровень: 9 - 18 лет (9 лет обучения (2- 12 классы)

Ознакомительный уровень

Цель программы ознакомительного уровня:

Раскрытие творческого потенциала у учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области интегрированного курса хореографии танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы курса хореографии – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение

позиций рук; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Задачи ознакомительного уровня:

- познакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности на уроках хореографии
- познакомить с хореографическим искусством посредством адаптированного хореографического материала, учитывая возрастные особенности детей.
- научить выполнять правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног (шестая, условная первая и условная вторая);
- научить простейшим танцевальным шагам;
- сформировать первоначальные представления о музыкальном ритме (характер, темп, сильная доля);
- изучить простые танцевальные рисунки (линия, круг, диагональ);
- научить выполнять простейшие упражнения партерной гимнастики, направленные на укрепление мышечного корсета;
- научить двигаться согласно заданному ритму в упражнениях разминки и танцевальных движениях;
- изучить упражнения на координацию (пальчиковая гимнастика) и баланс (вариации упражнения «ласточка», «аистёнок»).

Реализация программы:

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую и эмоциональную нагрузку в течение всего занятия.

Условия реализации программы. Для успешной реализации программы необходимо, чтобы занятия проводились в хореографическом зале, оборудованном балетными станками и зеркалами. На полу специальное покрытие для занятий танцами (гладкий деревянный настил, либо линолеум). Музыкальное оформление занятия может быть как живой аккомпанемент (фортепиано), так и воспроизводимое на магнитофоне, музыкальном плеере или музыкальном центре) с музыкальным материалом соответствующим занятиям.

Дети приходят на занятия в специальной форме - футболка и шорты. Так же должна быть специализированная обувь для занятий хореографией.

Формы проведения занятий:

1. Теоретическая работа.

В содержание этой работы входят занятия по изучению истории хореографического искусства. Изучение танцевального этикета и особенностями танцевального костюма.

2. Практическая работа.

Изучение и правильное исполнение движений изучаемых направлений танца. Для этого должна проводиться систематическая учебная тренировочная работа.

3. Концертная деятельность.

Важную функцию в закреплении изученного материала несут выступления на сцене с концертными номерами.

Кадровые условия реализации программы:

Для реализации программ всех уровней требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Срок освоения программы и режим занятия:

Срок освоения программы 1 год. В 1 дополнительном классе 33 часа в год, по одному академическому часу в неделю, в 1 классе 68 часов в год по 2 академических часа в неделю.

Формы и методы контроля усвоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся.

В конце каждого учебного года в школе проводится общешкольный фестиваль танцев, где принимают участия все воспитанники хореографического кружка.

Базовый уровень

Цель программы базового уровня:

Продолжение работы над приобретенными навыками:

- 1) воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца;
- 2) развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций;
- 3) формирование точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала;
- 4) дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;
- 5) освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации;
- 6) развитие артистичности, чувства позы.

Преподавателю необходимо контролировать физическую нагрузку и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивно использовать время занятия, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных учащимися элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимании цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, а также волевого настроения.

Основная задача данного этапа обучения последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой исполнения основных упражнений экзерсиса.

Планируемые результаты:

Программа направлена на достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов.

Предметные результаты:

- В процессе реализации программы по окончании обучения учащиеся будут знать:
- основные движения классического, историко-бытового, современного танцев;
 - терминологию и её перевод;
 - названия движений;
 - знать позиции ног, положение корпуса, головы и рук, стоя лицом к станку;
 - знать позиции рук, стоя на середине зала;
 - знать точки зала для ориентирования в классе для хореографических занятий;
 - уметь двигаться в соответствии с ритмическим рисунком и характером

музыкального произведения;

- уметь координировать сочетание движений частей тела (рук, ног, головы);
- уметь перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой.

Личностные результаты у учащихся будет воспитано:

-трудолюбие, внимательность;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты у учащихся развивают:

- способность принимать и сохранять цели и задачи вне учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

Срок реализации программы:

Программа базового уровня рассчитана на 8 лет. Возраст учащихся от 9 – до 16 лет.

Количество часов: в год 68 часов, в неделю 2 академических часа:

Количество детей в группе 6 - 12 человек.

Формы проведения занятий:

1. Теоретическая работа.

В содержание этой работы входят занятия по изучению истории хореографического искусства. Основные этапы развития классического, историко-бытового и современного танцев. Знакомство с французской терминологией, принятой для классического и современного танцев во всем мире. Знакомство с танцевальным этикетом и особенностью танцевального костюма.

2. Практическая работа.

Изучение и правильное исполнение движений классического, историко-бытового и современного танцев. Для этого регулярно должна проводиться систематическая учебная тренировочная работа.

3. Концертная деятельность.

Важную функцию в закреплении изученного материала несут выступления на сцене с концертными номерами, поставленными на изученном материале.

Кадровые условия реализации программы:

Для реализации программ базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Формы и методы контроля усвоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В конце каждого учебного года рекомендуется проводить открытые занятия в форме общешкольного фестиваля танцев. Зачет может проходить в форме выступлений на концертах и конкурсах.

Срок освоения программы и режим занятия:

Программа рассчитана на 9 лет обучения.

Базовый уровень в 2-7 классах по 2 часа в неделю - 68 часов в год, в 8-10 классах по 2 часа в неделю, 68 часа в год. По истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент полученных знаний.

Форма обучения по АДОП - очная.

Форма занятий: занятие, продолжительностью 1 академический час (40 мин).

Формы проведения занятий:

1. Теоретическая работа.

В содержание этой работы входят занятия по изучению истории хореографического искусства. Основные этапы развития классического, историко-бытового и современного танцев. Знакомство с французской терминологией, принятой для танцев во всем мире.

2. Практическая работа.

Изучение и правильное исполнение движений танцев. Для этого регулярно должна проводиться систематическая учебно-тренировочная работа.

3. Концертная деятельность.

Важную функцию в закреплении изученного материала несут выступления на сцене с концертными номерами.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование:

- хореографический зал с зеркалами;
- станки;
- ноутбук Lenovo с доступом в интернет.
- специализированные коврики.

Программа предлагает разные виды занятий:

- учебно-практические занятия;
- занятия - репетиции;
- постановочные занятия;
- концерты, фестивали, конкурсы;

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- программа содержит основные требования, в которых четко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала;
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, моделирования ситуации успеха;
- постепенность развития физических данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- строгая последовательность в овладении материала;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса и др.

Планируемые результаты по окончании реализации АДОП учащийся должен:

- знать основы классического, историко-бытового, современного танцев (постановка корпуса, головы, позиции рук и ног, вариации port de bra);
- знать основные элементы, разновидности движений и правила их исполнения;
- владеть основной терминологией классического и современного танцев, а так же знать их перевод;
- уметь выразительно передавать характер музыкального сопровождения;

- уметь танцевать в ансамбле.

Важную функцию в закреплении изученного материала несут выступления на сцене с концертными номерами.

Индивидуальная форма занятий - осуществляется подготовка сольных танцев, разучивание сольных партий.

Кадровые условия реализации программы:

Для реализации программ углубленного уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Формы и методы контроля усвоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся по хореографии.

В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольные (открытые) занятия в форме общешкольного фестиваля танцев.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где учебная тренировочная работа осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками; качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия по хореографии должны состоять из подготовительной, основной и заключительной частей урока и включать соответствующие разделы по мере их освоения. Разминка у станка, основанная на элементах классического танца, исполняется в начале урока и одной из основных её задач является разогрев мышц, суставов, связок, а так же развития координации. Упражнения изучаются сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, затем по мере осваивания правильного исполнения изучаемых движений с ускорением темпа.

Новые движения изучаются в «чистом виде», затем комбинируются. На начальных этапах обучения работе у станка отводится большая часть времени занятия, впоследствии время сокращается за счет ускорения темпов исполнения и соединения движений в комбинации.

Основной задачей занятия на середине зала является овладение устойчивостью-балансом.

По мере освоения элементов у станка, увеличивается объем материала на середине зала.

Вводится epalement (и часть движений исполняется в различных положениях epaulement).

На более поздних этапах обучения количество упражнений на середине зала сокращается за счет соединения движений в комбинации.

Особый раздел урока – *allegro* (прыжки). Его главная задача - овладение техникой прыжка без дополнительных усилий. Прыжки изучаются после того, как освоена постановка корпуса, проработано и освоено *plié*. Прыжки начинают изучать лицом к станку, затем переносят на середину зала.

Упражнения начинают разучивать лицом к станку, затем переносят их на середину зала. Таким образом, полный урок постепенно развертывается в своем объеме по мере освоения материала.

Значительную роль в художественном воспитании играет этюдная работа. Небольшие танцевальные комбинации должны развивать выразительность, обогащать танцевальную лексику, развивать координацию и улучшать исполнительные качества ребѣнка.

При проведении занятия необходимо:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим

ускорением;

- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать:

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

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

На занятиях важно:

- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом и современном танце;

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;

- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия;

- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный

контроль работы мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Содержание учебного плана

Ознакомительный уровень

Первый год обучения (66 часов)

Основной задачей первого года обучения это познакомить детей с хореографическим искусством и вызвать у них максимальный интерес и любовь к этому искусству. Освоить элементарную базу танцевальных движений. Изучение позиций рук, ног, положение корпуса и основных простейших элементов классического танца у станка и на середине зала. Развитие координации движений и баланса.

Вводное занятие. (1 час)

Теория: Знакомство. Правила поведения на уроке хореографии, инструктаж по безопасности, расписание занятий - количество часов, время занятий. Требования к внешнему виду на занятиях. Форма одежды для занятий – балетки, трико, прическа.

Классический танец (16 часов)

У станка:

- изучение позиции ног – шестая, условная первая и условная вторая и третья позиции ;
- изучение поклона;
- *demi plié* по шестой и условной первой позиции (держась двумя руками за станок);
- *releve* по изучаемым позициям (держась двумя руками за станок);
- *battement tendu* по I позиции в сторону (держась двумя руками за станок)
- *ра de gaje* по второй позиции
- *port de bras* - в сторону, (держась двумя руками за станок)

На середине зала:

- подготовительное положение рук;
- позиции рук – I, II, III;
- позиции ног – шестая, условная первая и третья позиции;
- *demi plié* по VI, I позициям *en face*;
- *battement tendu* по I позиции в сторону;
- *ра de gaje* по второй позиции
- *I port deb ras*.

Allegro:

- Все прыжки первоначально разучиваются, держась двумя руками за станок.
- *Sotte* по шестой и первой позиции.

Элементы партерного тренажа (16 часов)

Основной задачей партерного тренажа является укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, гибкости и эластичности мышц:

- упражнения на раскрытие грудного отдела и укрепления мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие гибкости;
- *stretching*;
- упражнения на укрепление голеностопного сустава;
- профилактика плоскостопия;
- упражнения на исправление осанки.

-Упражнения на развитие координации(16 часов)

- пальчиковые игры;
- упражнения на координацию рук, взятые из классического и современного танцев;
- танцевальные комбинации в сочетании со стихотворениями.

Постановочная и репетиционная работа (13 часов)

Осуществляется согласно репертуарному плану.

Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)

Итоговое занятие (2 час)

Требования к знаниям и умениям:

- Иметь общее понятие о танце.
- Иметь представление о ритме и темпе исполнения движений;
- Уметь сохранять заданный ритм исполняемых движений;
- Знать позиции рук и ног классического танца;

- Знать основные движения классического танца;
- Уметь исполнять простейшие шаги и танцевальный бег.

**Содержание учебного плана
Базовый уровень
Второй год обучения (68 часов)**

Вводное занятие (1час)

Теория: Правила поведения на уроке хореографии, инструктаж по безопасности, расписание занятий - количество часов, время занятий. Требования к внешнему виду на занятиях. Форма одежды для занятий – балетки, трико, прическа.

Классический танец (14часов)

У станка:

- plie –releve ;
- комбинация plié-releve №1;
- stretch;
- port de bra в сторону и назад;
- Grand plié – по 3 позиции;
- battement tendu с demi plié в 1 позиции без перехода и с переходом с опорной
- picke ;
- изучение положения стопы flaxs,point;
- tendus в сторону с flaxs;
- упражнения на координацию и силу рук;
- port de bras.

На середине зала:

- plie –releve ;
- комбинация plié-releve;
- port de bra в сторону ;
- Demi plié – по 3 позиции;
- battement tendu с demi plié в 1 позиции без перехода
- упражнения на координацию и силу рук;
- port de bras.

Allegro:

- sothe по точкам;
- Sothe с паузой;
- Шаг польки;
- Комбинация шаг с подскоком и шаг польки;
- Галоп с поворотом;
- Шаг с подскоком в паре.

Элементы Партерного тренажа (14часов)

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление мышц спины и коррекции осанки;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- stretching ;
- «корзинка»;
- «лодочка»;

- « дощечка».

Импровизация (13 часов)

- «мяч»;
- «дерево»;
- упражнения на развитие внимания;
- упражнения на коммуникацию.

Историко-бытовой танец (13 часов)

- Основное положение в паре;
- Шаг польки по одному в парах;
- Изучение правильного положения рук и головы;
- правильная координационная работа головы при исполнении шага польки в продвижении.
- Изучение танцевального этюда «Полька».

Постановочная и репетиционная работа(10 часов) осуществляется согласно репертуарному плану.

Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)

Итоговое занятие (1 час)

Требования к знаниям и умениям:

- уметь исполнять движения в соответствии музыкальному материалу (сохранять при исполнении движения заданный музыкой ритм);
- освоить положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;
- знать изученные позиции ног и рук;
- знать первое и второе port de bra;
- освоить чувство баланса;
- знать закономерности переноса корпуса с ноги на ногу;
- иметь силу и гибкость в танцевально-пластических комбинациях.

Третий год обучения

(68 часов)

Вводное занятие(1 час)

Теория: Правила поведения на уроке хореографии, инструктаж по безопасности, расписание занятий - количество часов, время занятий. Требования к внешнему виду на занятиях. Форма одежды для занятий – балетки, трико, прическа.

Классический танец (14 часов)

У станка:

- Demi et grand plie по первой , второй и третьей позициям ног лицом к станку ;
- Battement tendu по третьей позиции с закрытием ноги вперед и назад;
- Изучение pour le pied;
 - с переходом на другую ногу;
- battement tendu jete;
- battement tendu jete flaxs point.

На середине зала:

- III port de bras;
- изучение танцевальных комбинаций на основе изученного материала;
- повороты en dehors et en dedans .

Аллегро:

- Sotte по третьей позиции, по заданным направлениям;
- танцевальный бег, шаг с подскоком, шаг польки, галопы с поворотом.

Элементы Партерного тренажа (16 часов)

- упражнение на подвижность голеностопного сустава
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление мышц спины и коррекции осанки;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- stretching;
- «корзинка», «лодочка», « дощечка».

Импровизация(16 часов)

- упражнение «мяч»;
- упражнение на развитие внимания «хлопок»;
- упражнение «зеркало».

Историко-бытовой танец (16 часов)

- изучение поклона;
- изучение правильного положения в паре (положение корпуса, ног, головы);
- упрощенная форма balance;
- изучение упрощенной формы танца «испанский вальс».

Постановочная и репетиционная работа (10 часов)

Осуществляется согласно репертуарному плану.

Концертно-конкурсные мероприятия(4 часа)

Итоговое занятие (1 час)

Требования к знаниям и умениям:

Воспитанники должны уметь исполнять движения в характере и заданных ритмах музыкального произведения; при выполнении движений и остановок сохранять правильное положение тела, владеть техникой выполнения движений и чувствовать характер музыки, ее темп.

Четвертый год обучения (68часов)

Вводное занятие (1 час)

Теория: Правила поведения на уроке хореографии, инструктаж по безопасности, расписание занятий - количество часов, время занятий. Требования к внешнему виду на занятиях. Форма одежды для занятий – балетки, трико, прическа.

Классический танец (8 часов)

У станка:

- plie releve;
- battement tendus jete;
- rond de jumb;
- grand battement;

На середине

- plie releve;
- demi grand plié;
- battement tendus;
- battement tendus jete;
- rond de jumb;
- grand battement.

Партерный тренаж (8 часов)

- упражнения в положении сидя, лежа.
- упражнения в положении округление и выпрямление спины;
- наклоны корпуса;
- лежа на спине сделать «гранд батман» вперед;
- изучение понятий из современной хореографии «контракшн - релиз»;
- группировка;
- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках.

Историко-бытовой танец (13 часов)

Теория (2 час)

Краткая история возникновения историко-бытового танца, бальный этикет, краткая история костюма.

Практика (11 часов)

Вальс

- Основное положение в паре;
- Основное положение корпуса, головы (координация);
- Изучение основного шага вальс;
- Изучение танцевального рисунка;
- Изучение вальс пол поворота;
- Полный поворот;
- Вальс по кругу по диагонали;
- Постановка танцевальной композиции;
- изучение вальс-миньон;
- изучение испанского вальса;
- вальс–гавот.

Импровизация(10 часов)

Танцевальная импровизация широко и повсеместно используется в современной хореографии. Она является основным ключом в развитии творческого начала, снятию физических и эмоциональных зажимов. Расширяет танцевальные возможности танцовщиков. Упражнения на импровизацию являются неотъемлемой частью учебного процесса для углубленного изучения хореографии.

Упражнения:

- «Зеркало»;
- «Ведущий - ведомый» в группах;
- «Скульптор» в группах;
- «Импульс» в маленьких и больших группах;
- контактная импровизация;
- создание импровизационной композиции.

Данные упражнения дают возможность более свободно двигаться, улучшают внимание, помогаю сохранять синхронное исполнение в уроке и на сценической площадке.

Современная хореография (10 часов)

Изучение базовых шагов:

- Shuffle (Free Ways)
 - Salsa
 - Salsa Step
 - Salsa Hop
 - изучение танцевальных связок (приём канон).
 - постановка танцевального этюда. Постановочная и репетиционная работа(15 часов)
- Осуществляется согласно репертуарному плану

Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)

Итоговое занятие (1 час)

Требования к знаниям и умениям:

Знание терминологии (название и перевод)

умение импровизировать

знать приёмы современной хореографии

умение создавать образ для хореографического номера;

владение импровизационной техникой;

умение создавать самостоятельные этюды на основе импровизационных упражнений.

Пятый год обучения (68 часов)

Обучение хореографии в старших классах заключается в совершенствовании изученного материала, в использовании более сложных координационных и технических комбинаций у станка, а так же на середине зала. Больше времени уделяется на импровизационные техники, включая контактную импровизацию, раскрывающие творческий потенциал и инициативность учащегося, а так же уделяется больше внимания на внутреннюю работу, направленную на создание хореографического образа. Помимо усовершенствования изученного материала, добавляется изучение базовых движений и приёмов из современной хореографии.

Вводное занятие (1 час)

Теория: Правила поведения на уроке хореографии, инструктаж по безопасности, расписание занятий - количество часов, время занятий. Требования к внешнему виду на занятиях. Форма одежды для занятий – балетки, трико, причёска.

Классический танец (8 часов)

У станка:

- plie releve;
- battement tendus jete;
- rond de jumb;
- grand battement;

На середине

- plie releve;
- demi grand plié;
- battement tendus;
- battement tendus jete;
- rond de jumb;
- grand battement.

Партерный тренаж (8 часов)

- упражнения в положении сидя, лежа.
- упражнения в положении округление и выпрямление спины;
- наклоны корпуса;
- лежа на спине сделать «гранд батман» вперед;
- изучение понятий из современной хореографии «контракшн - релиз»;
- группировка;
- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках.

Историко-бытовой танец (13 часов)

Теория (2 час)

Краткая история возникновения историко-бытового танца, бальный этикет, краткая история костюма.

Практика (11 часов)

Вальс

- Основное положение в паре;
- Основное положение корпуса, головы (координация);
- Изучение основного шага вальс;
- Изучение танцевального рисунка;
- Изучение вальс пол поворота;
- Полный поворот;
- Вальс по кругу по диагонали;
- Постановка танцевальной композиции;
- изучение вальс-миньон;
- изучение испанского вальса;
- вальс–гавот.

Импровизация (10 часов)

Танцевальная импровизация широко и повсеместно используется в современной хореографии. Она является основным ключом в развитии творческого начала, снятию физических и эмоциональных зажимов. Расширяет танцевальные возможности танцовщиков. Упражнения на импровизацию являются неотъемлемой частью учебного процесса для углубленного изучения хореографии.

Упражнения:

- «Зеркало»;
- «Ведущий - ведомый» в группах;
- «Скульптор» в группах;
- «Импульс» в маленьких и больших группах;
- «Мяч»;
- «Взгляд»;
- контактная импровизация;
- создание импровизационной композиции.

Данные упражнения дают возможность более свободно двигаться, улучшают внимание, помогают сохранять синхронное исполнение в уроке и на сценической площадке.

Современная хореография (10 часов)

Изучение базовых шагов

- Three Step (Pas De Bourree)
- Heel Step / Heel Toe
- Kriss-Kross
- Farmer
- Swirl
- Cross Roads (Grape Vine)
- Stomp
- Shuffle (Free Ways)
- Salsa
- Salsa Step
- Salsa Hop
- изучение танцевальных связок (приём канон).
- постановка танцевального этюда.

Постановочная и репетиционная работа(15 часов)

Осуществляется согласно репертуарному плану

Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)

Итоговое занятие (1 час)

Требования к знаниям и умениям:

Знание терминологии (название и перевод)

умение импровизировать

знать приёмы современной хореографии

умение создавать образ для хореографического номера;

владение импровизационной техникой;

умение создавать самостоятельные этюды на основе импровизационных упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Ознакомительный уровень****1-1-д классы (66 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	16		16	
3	Элементы партерного тренажа	16		16	
4	Упражнения на развитие координации	16		16	
5	Постановочная и репетиционная работа	13		13	
6	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	тестирование
7	Итоговое занятие	1		1	
		65	1	64	

Базовый уровень**второй год обучения****2-3 классы (68 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	14		14	
3	Элементы партерного тренажа	14		14	
4	Танцевальная импровизация	13		13	
5	Историко-бытовой танец	13		13	
6	Постановочная и репетиционная работа	10		10	
7	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	
8	Итоговое занятие	1		1	
		68	1	67	тестирование

третий год обучения**5 начальный, 5 классы (68 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	14		14	
3	Элементы партерного тренажа	14		14	
4	Танцевальная импровизация	13		13	
5	Историко-бытовой танец	13		13	

6	Постановочная и репетиционная работа	10		10	
7	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	
8	Итоговое занятие	1		1	
		68	1	67	

**четвертый год обучения
6 класс (68 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	8		8	
3	Элементы партерного тренажа	8		8	
4	Танцевальная импровизация	10		10	
5	Историко-бытовой танец	13	2	11	
6	Современная хореография	10		10	
7	Постановочная и репетиционная работа	15		15	
8	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	
9	Итоговое занятие	1		1	
		68	3	65	тестирование

**Пятый год обучения
8,9,10 классы (68 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	8		8	
3	Элементы партерного тренажа	8		8	
4	Танцевальная импровизация	10		10	
5	Историко-бытовой танец	13	2	11	
6	Современная хореография	10		10	
7	Постановочная и репетиционная работа	15		15	
8	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	
9	Итоговое занятие	1		1	
		68	3	65	тестирование

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым
«Феодосийская специальная школа-интернат»**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ХОРЕОГРАФИИ
(дополнительное образование)**

**на 2022/2023 учебного года.
педагог дополнительного образования СЕМЕНЮК О.И.**

**Ознакомительный уровень
первый год обучения**

1,1-д класс (65 часов)

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. Правила поведения на уроке, инструктаж по безопасности, требования к внешнему виду на уроке.	1			
2.	Изучение grand plie по первой позиции лицом к станку.	1			
3.	Изучение grand plie по второй позиции лицом к станку.	1			
4.	Комбинация battement tendu по первой позиции ног.	1			
5.	Комбинация battement tendu по третьей позиции ног.	1			
6.	Комбинация battement tendu по первой и третьей позиции ног.	1			
7.	Port de bra в сторону лицом к станку.	1			
8.	Комбинация на силу стоп. Партер.	1			
9.	Комбинация на выворотность.	1			
10.	Изучение flaxs-point.	1			
11.	Упражнения на координацию с предметом.	1			
12.	Упражнение на внимание «мяч».	1			
13.	Изучение упражнений на коррекцию	1			
14.	Упражнения с мячом для осанки и укрепление мышц кора.	1			
15.	Упражнение на импровизацию «зеркало».	1			
16.	Упражнения на укрепление стопы и профилактика плоскостопия.	1			
17.	Изучение grand plie по третьей позиции лицом к станку.	1			
18.	Изучение танцевального бега в продвижении и на месте.	1			
19.	Изучение второго port de bra на середине зала.	1			
20.	Изучение шаг с подскоком на месте и в продвижении.	1			
21.	Комбинация battement tendu ра degaje по первой условной позиции.	1			
22.	Изучение упражнений на развитие гибкости.	1			
23.	Изучение галоп по диагонали и по кругу.	1			
24.	Изучение галоп с поворотом.	1			
25.	Изучение rice по направлению вперед.	1			

26.	Комбинация battement tendu в сочетании с рiсе.	1			
27.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1			
28.	Изучение основного шага танца полонез	1			
29.	Изучение женского и мужского поклона в танце полонез	1			
30.	Изучение правильного положения в паре .	1			
31.	Изучение основных рисунков	1			
32.	Изучение танцевальной комбинации №1	1			
33.	Изучение танцевальной комбинации №2	1			
34.	Изучение танцевальной комбинации №3	1			
35.	Постановка упрощённой формы танца полонез	1			
36.	Изучение упражнения на импровизацию «зеркало»	1			
37.	Изучение упражнения «скульптор»	1			
38.	Упражнения на координацию «ёлочка»	1			
39.	Упражнения на эластичность мышц.	1			
40.	Изучение рiсе по направлению в сторону лицом к станку	1			
41.	Изучение releve по первой позиции	1			
42.	Изучение plié –releve по первой позиции.	1			
43.	Изучение упражнений на баланс на середине зала.	1			
44.	Комбинация на координацию №1	1			
45.	Изучение рисунка змейка.	1			
46.	Изучение бега на полупальцах.	1			
47.	Танцевальные шаги с открытием и закрытием рук по второй позиции.	1			
48.	Танцевальная комбинация №2	1			
49.	Изучение в партере перекат	1			
50.	Изучение перекат с подъёмом на одно колено	1			
51.	Упражнения с мячом	1			
52.	Упражнения для стоп «бегунки».	1			
53.	Отработка танцевальных шагов.	1			
54.	Отработка основного шага полонез	1			
55.	Изучение танцевальных точек зала	1			
56.	Перемещение в танцевальных рисунках	1			

57.	Упражнения коррекцию осанки с лентой	1			
58.	Releve на середине зала по шестой и первой позиции.	1			
59.	Упражнения на баланс в паре.	1			
60.	Растяжка в парах	1			
61.	Пальчиковая гимнастика «сказка»	1			
62.	Комбинация танцевальных шагов	1			
63.	Вариации порт де бра на середине зала	1			
64.	Повторение и отработка танцевального этюда	1			
65.	Упражнения на растяжку и гибкость в парах	1			

**Базовый уровень
Второй год обучения
2-3 классы (68часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1			
2.	Изучение релеве по третьей позиции лицом к станку.	1			
3.	Изучение комбинации плие - релеве у станка.	1			
4.	Разминочная комбинация лицом к станку.	1			
5.	Порт де бра в сторону лицом к станку	1			
6.	Порт де бра назад лицом к станку	1			
7.	Гранд плие по третьей позиции лицом к станку	1			
8.	Батман тандю в сочетании с деми плие по превой позиции	1			
9.	Пикке лицом к станку	1			
10.	Изучение положения флекс- поинт	1			
11.	Батман тандю в сторону с положением стопы флекс	1			
12.	Упражнения на гибкость позвоночника у станка	1			
13.	Упражнения на координацию рук	1			
14.	Порт де бра	1			
15.	Комбинация плие релеве на середине	1			
16.	Порт де бра в сторону на середине	1			
17.	Деми плие по третьей позиции на середине зала	1			
18.	Батмантандю с деми плие по первой позиции	1			
19.	Упражнения на координацию и силу рук	1			

20.	Порт де бра на середине зала	1			
21.	Сотте по точкам	1			
22.	Изучение шаг польки	1			
23.	Комбинация шаг с подскоком и шаг польки	1			
24.	Галоп с поворотом	1			
25.	Шаг с подскоком в паре	1			
26.	Упражнения в партере на укрепление стопы	1			
27.	Упражнения на укрепление спины	1			
28.	Растяжка в парах	1			
29.	Изучение упражнений для спины «лодочка», «пловец»	1			
30.	Упражнение «мяч»	1			
31.	Упражнение «дерево»	1			
32.	Упражнение на коммуникацию	1			
33.	Основное положение в паре полька.	1			
34.	Правильное положения рук и головы	1			
35.	Координационная работа	1			
36.	Изучение рисунков	1			
37.	Постановка танцевального этюда полька	1			
38.	Сочетание польки с шоссе.	1			
39.	Постановка танцевального этюда	1			
40.	Мужское соло	1			
41.	Женское соло	1			
42.	Постановка танцевального этюда	1			
43.	Перемещение по заданным точкам	1			
44.	Перемещение по заданным рисункам	1			
45.	Танцевальная импровизация	1			
46.	Баланс на релеве по третьей позиции	1			
47.	Комбинация тандю	1			
48.	Изучение жете в сторону	1			
49.	Изучение жете с флекс в сторону	1			
50.	Изучение жете вперёд	1			
51.	Изучение жете вперёд с флэкс	1			
52.	Изучение батман тандю назад	1			
53.	Изучение батман тандю в сторону парт	1			

54.	Статические упражнения для силы рук	1			
55.	Растяжка у станка	1			
56.	Изучение жете вперёд в партере	1			
57.	Изучение жете флэкс поинт партер	1			
58.	Изучение плие в партере	1			
59.	Комбинация тандю	1			
60.	Комбинация жете	1			
61.	Порт де бра в партере	1			
62.	Отработка танцевального этюда	1			
63.	Зумба кидс 1 разминка	1			
64.	Зумба кидс 2 разминка	1			
65.	Комплекс для гибкости спины.	1			
66.	Комплекс кросс.	1			
67.	Повторение изученного материала.	1			
68.	Итоговое занятие.	1			

**Третий год обучения
5начальный, 5 классы (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1			
2.	Demi et grand plie по первой позиции лицом к станку	1			
3.	Demi et grand plie по второй позиции лицом к станку	1			
4.	Demi et grand plie по третьей позиции лицом к станку	1			
5.	Релеве по шестой ,по первой и третьей позициям.	1			
6.	Комбинация релеве-плие по первой второй и третьей позициям	1			
7.	Наработка апломба по второй позиции	1			
8.	Разминка у станка №1	1			
9.	Растяжка у станка	1			
10.	Battement tendu по третьей позиции с закрытием ноги вперёд и назад	1			
11.	Изучение pourle pied;	1			
12.	pourle pied с переходом на другую ногу;	1			
13.	battement tendu jete в сторону	1			

14.	battement tendu jete flaxs point	1			
15.	Комбинация battement tendu jete	1			
16.	III port de bras	1			
17.	Изучение поворот en dehors	1			
18.	Изучение повороты en dedans .	1			
19.	Cote по первой позиции	1			
20.	Cote по точкам на середине зала	1			
21.	Cote по второй позиции лицом к станку	1			
22.	Cote по второй позиции на середине зала	1			
23.	Танцевальные шаги по кругу и диагонали	1			
24.	Танцевальный бег по кругу	1			
25.	Галоп с поворотом вправо	1			
26.	Галоп с поворотом влево	1			
27.	Комбинация батман тандю на середине	1			
28.	Порт де бра на середине	1			
29.	Упражнения для силы стоп, профилактика плоскостопия	1			
30.	Упражнения для укрепления спины	1			
31.	Упражнения на гибкость суставов	1			
32.	упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	1			
33.	-stretching	1			
34.	Растяжка в парах	1			
35.	Пальчиковая гимнастика	1			
36.	Упражнения на развитие координации	1			
37.	Упражнение «корзинка»	1			
38.	Упражнения «лодочка»	1			
39.	Упражнение «дощечка»	1			
40.	Изучение поклон.	1			
41.	Изучение основного шага «испанский вальс»	1			
42.	Основное положение в паре	1			
43.	Комбинация №1	1			
44.	Комбинация №1 в рисунке	1			
45.	Отработка комбинации	1			
46.	Комбинация №2	1			

47.	Комбинация №2 в рисунке	1			
48.	Соединение двух комбинаций	1			
49.	Развод танца по рисунку	1			
50.	Постановка танцевального номера	1			
51.	Мужское соло	1			
52.	Женское соло	1			
53.	Работа над чистотой исполнения номера	1			
54.	Импровизация танцевальная	1			
55.	Шаги на координацию	1			
56.	Упражнения на полиритмию	1			
57.	Упражнение «зеркало» с передвижением	1			
58.	Порт де бра	1			
59.	Упражнение «мяч»	1			
60.	Галоп с поворотом (полный поворот)	1			
61.	Комбинация галоп и шаг польки	1			
62.	Отработка танцевального рисунка	1			
63.	Отработка лексики	1			
64.	Прыжки по третьей позиции	1			
65.	Упражнения на гибкость в парах	1			
66.	Упражнения на баланс	1			
67.	Повторение изученного материала	1			
68.	Итоговое занятие	1			

Четвертый год обучения 6 класс (68 часов)

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие .	1			
2	Разминка лицом к станку. Работа стоп.	1			
3	Комбинация плие релеве +баланс.	1			
4	Упражнения на гибкость спины у станка .	1			
5	Упражнения у станка на баланс по первой и второй позициям со снятием рук на полупальцах .	1			
6	Упражнения на баланс у станка по третьей позиции ног, руки в третьей позиции на полупальцах.	1			
7	Растяжка у станка.	1			
8	Комбинация батман тандю лицом к станку с нажимом крестом.	1			

9	Плие и grandplié лицом к станку	1			
10	Demi en grandplié в сочетании с различными port de bras	1			
11	Battemen tendu en dehors одной рукой за станок	1			
12	Battemen tendu en dedans одной рукой за станок	1			
13	Battemen tendu en dehors et endedans одной рукой за станок	1			
14	Battemen ttendu jete en dehors одной рукой за станок	1			
15	Battemen ttendu jete en dedans одной рукой за станок	1			
16	Battemen ttendu jete en dehors et en dedans одной рукой за станок	1			
17	rond de jamb par terre en dehors одной рукой за станок	1			
18	rond de jamb par terre en dedans одной рукой за станок	1			
19	Demi en grandplié с port de bras середина	1			
20	Battemen tendu en dehors руки во второй позиции	1			
21	Battemen tendu en dedans руки во второй позиции	1			
22	Battemen tendu en dehors et en dedans	1			
23	Battemen tendu jete en de hors на середине зала руки во второй позиции	1			
24	Battemen tendu jete en dedans на середине зала руки во второй	1			
25	Battemen tendu jete en dehors en dedans на середине	1			
26	rond de jamb par terre en de hors на середине зала руки во второй позиции	1			
27	rond de jamb par terre en dedans на середине зала руки во второй позиции зала	1			
28	rond de jamb par terre en dehors et en dedans на середине зала	1			
29	Cote по позициям лицом к станку	1			
30	shanjmane de pie лицом к станку	1			
31	ра еsharppe лицом к станку	1			
32	танцевальный бег и шаги в комбинациях.	1			
33	Комбинация шагов №2	1			
34	Battemen tendu крестом (партер) руки в третьей позиции	1			
35	Складки «ножницы», «спички», «волны»	1			
36	Перекаты в партере через спину с переходом в колено	1			
37	«корзиночка», «качели».	1			
38	Упражнения на укрепление спины	1			
39	Упражнения на гибкость	1			
40	Упражнения на полиритмию включая два разных центра	1			
41	Упражнения на координацию	1			

42	Стойка на лопатках, пережат.	1			
43	Контракшн-релиз лёжа на спине с поворотом	1			
44	Группировки боковые. партер.	1			
45	Разминка в стиле джем, соло. В большой и малых группах.	1			
46	Упражнение «зеркало» в группе.	1			
47	Основы партнеринга(вес).	1			
48	Упражнения на баланс оттяжки с одной рукой.	1			
49	Упражнение «вода» с изменением уровней	1			
50	Упражнение «песок» с изменением уровней	1			
51	Изучение поклона менуэт	1			
52	Изучение основного положения в паре	1			
53	Изучение основного положения корпуса	1			
54	Изучение рисунков менуэт	1			
55	Изучение комбинации №1	1			
56	Изучение комбинации №2	1			
57	Постановка номера	1			
58	Зумба кидс часть 1	1			
59	Зумба кидс часть 2	1			
60	Работа над чистотой исполнения номера	1			
61	Упражнение на координацию включающая работу двух центров	1			
62	Упражнения на баланс в партере	1			
63	Зумба кидс с предметом	1			
64	Кросс по диагонали	1			
65	Упражнение «стретч» в партере	1			
66	Упражнения на координацию шагов	1			
67	Повторение изученного материала	1			
68	Итоговое занятие	1			

Пятый год обучения 8, 9, 10 классы (68 часов)

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие.	1			
2	Разминка лицом к станку. Работа стоп: стопа, полупальцы, пальцы.	1			
3	Комбинация плие релеве + баланс руки в третьей позиции.	1			
4	Упражнения на гибкость спины у станка : Волна, обратная волна с грандплие.	1			

5	Упражнения у станка на баланс стоя на опорной ноге по первой позиции на полупальцах руки в третьей позиции	1			
6	Упражнения на баланс у станка стоя на опорной ноге по третьей позиции ног, руки в третьей позиции на полупальцах руки в третьей позиции	1			
7	Растяжка у станка.	1			
8	Комбинация батман тандю лицом к станку с нажимом крестом и переходом.	1			
9	Плие и грандплие по всем позициям лицом к станку	1			
10	Demi en grandplié по всем позициям в сочетании с port de bras в сторону и назад	1			
11	Battemen tendu en dehors одной рукой за станок+ порт де бра	1			
12	Battemen tendu en dedans одной рукой за станок+порт де бра	1			
13	Battemen tendu en dehors et en dedans одной рукой за станок+порт де бра	1			
14	Battemen tendu jete en dehors одной рукой за станок+порт де бра	1			
15	Battemen tendu jete en dedans одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1			
16	Battemen tendu jete en dehors et en dedans одной рукой за станок+порт де бра	1			
17	rond de jamb par terre en dehors одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1			
18	rond de jamb par terre en dedans одной рукой за станок+порт де бра	1			
19	Demi en grandplié с port de bras на середине зала	1			
20	Battemen tendu en dehors на середине +порт де бра	1			
21	Battemen tendu en dedans порт де бра	1			
22	Battemen tendu en dehors et en dedans+порт де бра	1			
23	Battemen tendu jete en de hors+ порт де бра + на середине зала	1			
24	Battemen tendu jete en dedans+порт де бра на середине зала	1			
25	Battemen tendu jete en dehors en dedans на середине +порт де бра	1			
26	rond de jamb par terre en de hors на середине зала руки с порт де бра	1			
27	rond de jamb par terre en dedans на середине зала руки с порт де бра	1			
28	rond de jamb par terre en dehors et en dedans на середине зала порт де бра	1			
29	Cote по позициям на середине зала	1			
30	Изучение шагов Three Step (Pas De Bourree) Heel Step / Heel Toe	1			
31	Изучение шагов - Kriss-Kross -Farmer	1			
32	Изучение шагов Stomp - Shuffle (Free Ways)	1			
33	Изучение шагов -Salsa, Salsa Step, Salsa Hope	1			
34	Танцевальная связка на основе изученных шагов.	1			

35	Танцевальный джем	1			
36	Перекаты в партере через спину с переходом на одно колено	1			
37	Изучение вальс-миньон	1			
38	Изучение основных рисунков	1			
39	Упражнения на гибкость	1			
40	Изучение вальс гавот	1			
41	Упражнения на координацию шага с хлопком	1			
42	Стойка на лопатках, перекат	1			
43	Контракшн-релиз лёжа на спине с поворотом	1			
44	Группировки боковые, партер	1			
45	Разминка в стиле джем, соло. Партнеринг	1			
46	Упражнение «ведущий-ведомый» дуэт	1			
47	Основы партнеринга (вес).	1			
48	Упражнения на баланс в разных урронах	1			
49	Упражнение «скульптор» с изменением уровней	1			
50	Упражнение «дерево» с изменением уровней	1			
51	Изучение поклона вальс	1			
52	Изучение основного положения в паре	1			
53	Изучение основного шага	1			
54	Изучение полу поворот	1			
55	Изучение полный поворот	1			
56	Изучение полный поворот в паре	1			
57	Изучение танцевального рисунка	1			
58	Изучение лексики часть 1	1			
59	Изучение лексики часть 2	1			
60	Работа над чистотой исполнения номера	1			
61	Изучение танцевальной поддержки №1	1			
62	Изучение танцевальной поддержки №2	1			
63	Работа над чистотой исполнения номера	1			
64	Кросс по диагонали	1			
65	Упражнение «стретч » в партере	1			
66	Кросс комбинации по диагонали	1			
67	Повторение изученного материала	1			
68	Итоговое занятие	1			