

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
педагогическим советом протокол  
от 03.11.2020 № 6

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом по ГБОУ РК «Феодосийская  
специальная школа-интернат»  
от 09.11.2020 № 163  
И.о. директора \_\_\_\_\_ Ю.А. Утробин

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе \_\_\_\_\_ И.Е. Лепихова

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

Направленность - художественная  
Срок реализации программы – 10 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 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 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, изучении 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 АДОП 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.

**Углубленный уровень** – творческий, рассчитан на один год обучения, здесь формируется осознание творческой свободы. Углубленный уровень может быть только продолжением первых двух этапов.

**Предполагаемые возрастные группы:**

- ознакомительный уровень: 7-9 лет (1 дополнительный, 1 классы)
- базовый уровень: 9 - 16 лет (8 лет обучения (2- 10 классы)
- углублённый уровень: 16-18 лет (1 год обучения (11-12 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 настроя.

**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 8 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 чётко 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.

## Углубленный уровень

### Цель программы углубленного уровня

— совершенствование исполнительского мастерства, повышение качества хореографических номеров, выполняя танцевальные элементы, повышение мастерства техники исполнения, расширение терминологии, воспитание танцевально-сценической культуры, воспитание танцевального художественного вкуса.

#### Задачи:

##### В обучении:

- раскрепостить ребенка посредством танца, снять мышечные зажимы ;
- укрепить мышечный корсет и улучшить осанку;
- развить координацию;
- научиться передавать эмоциональное настроение в танце:
- научиться ритмичного исполнения танцевальных элементов;
- формирование теоретических знаний;

##### В воспитании:

- воспитание танцевально-сценической культуры и правилами поведения в коллективе;
- воспитание танцевального художественного вкуса;
- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание трудолюбия, желания творчески преодолевать трудности.

##### В развитии:

- развить интерес к хореографии;
- развить трудолюбие;
- развить коммуникативные навыки;
- развить способности к творческому самовыражению в творческом коллективе и самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
- развитие внимания (коллективные игры «Мяч», «Хлопок», «Взгляд»);
- развитие моторной памяти учащихся;
- развивать чувство товарищества.

**Отличительная особенность программы углубленного уровня** заключается в том, что в разделы учебного плана включены более сложные танцевальные элементы, требующие большего внимания и координационных навыков. Большее внимание уделяется творческому раскрытию потенциала учащегося, его артистизму и внутреннему отношению к исполнению танцевальной композиции.

### Планируемые результаты:

В результате освоения данной программы АДОП по хореографии учащиеся получают знания и умения:

#### Предметные:

- знать теоретическую часть предмета;
- умение импровизировать
- совершенствоваться в мастерстве исполнения.

#### Личностные:

- уважительное отношение к педагогам, коллективу;
- уважение друг к другу;
- развитие толерантного отношения к окружающему миру;

#### Метапредметные:

- умение заменить товарища на сцене;
- умение быстро найти решение при неординарных ситуациях во время танца;



### **Срок реализации программы:**

Программа углубленного уровня рассчитана на 1 год и рассчитана на учащихся 11-12 классов. Обучение углубленному уровню может быть только после изучения ознакомительного и базового уровней и полного усвоения данного материала.

### **Формы проведения занятий:**

#### **1. Теоретическая работа.**

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

#### **2. Практическая работа.**

Изучение и правильное исполнение танцевальных движений. 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.

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, выполняется 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 ераlement (и часть движений исполняется в различных положениях ераulement).

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 plie . 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 разворачивается 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 ребёнка.

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 (66 часа)**

#### **Вводное занятие. (2 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.

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.

#### **Классический танец (10 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)
- ra de g  je 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;
- ra de g  je 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 (10 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( 4часов)**

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

### **Постановочная и репетиционная работа (6 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

### **Концертно-конкурсные мероприятия (1час)**

### **Итоговое занятие (1 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 Первый 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 (14часов)**

#### **У станка:**

- demi plié ;
- grand plié – по I, II позициям;
- battement tendu по первой условной позиции;
- battement tendu   de g  ;
- battement tendu j te по условной первой позиции в сторону;
-      в сторону;

#### **На середине зала:**

- port de bra первое и второе.
- упражнения на силу и координацию рук;
- battement tendus   de g  по первой условной позиции.

#### **Allegro:**

- s  te по первой ,шестой и второй позициях;
- танцевальный бег на месте и в продвижении;
- шаг с подскоком на месте и в продвижении;
- галоп.

### **Элементы Партерного тренажа (14 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».

### **Танцевальная импровизация (13 часов)**

Упражнение импровизацию: «зеркало», «скульптор», направлены на раскрытие творческого потенциала, чувства партнера и внимания. Выполнение данных упражнений значительно улучшают синхронность и взаимодействие учащихся в постановочной работе, раскрепощают детей.

### **Историко-бытовой танец (13 часов)**

- Постановка в паре;
- Правильное положение корпуса, рук, головы;
- Изучение поклона;
- Изучение основного шага танца полонез;
- Изучение танцевальных рисунков - круг, диагональ, колонна;
- Изучение упрощенной формы танца полонез.

### **Постановочная и репетиционная работа(10 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

### **Концертно-конкурсные мероприятия (2часа)**

### **Итоговое занятие (1час)**

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знание и правильное исполнение позиций рук и ног, самостоятельно применять их в практической деятельности;
- уметь различать ритмы - быстрый, медленный;
- характер-грустный, весёлый исполняемого танцевального номера.
- Знать название изученных движений и танцевальных рисунков.

## **2 год обучения**

### **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:**

- plié –releve ;
- комбинация plié-releve №1;
- streth;
- port de bra в сторону и назад;
- Grdand 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:**

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

### **Элементы Партерного тренажа (14 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 (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.

### **3 год обучения**

#### **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 (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 вперёд 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 (14 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(13 часов)**

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

#### **Историко-бытовой танец (13 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(2 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.

## **4 год обучения**

### **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)**

Изучается азбука классического танца, ускоряется и темп исполняемых движений.

Основными задачами обучения являются: выработка навыков правильности исполнения изучаемых движений, закрепление устойчивости, развитие координации, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

#### **У станка:**

- Demi en grand plié рукой за станок;
- Сочетание port de bras;
- battement tendu demi plié;
- battement tendus jete point, flaxs:
- pa de gaje;

#### **На середине зала:**

- Demi plié по первой второй и третьей позиции;
- Grand plie по второй позиции;
- Pa degaje;
- port de bra;
- battement tendus et battement tendus jete по первой условной позиции.

#### **Allegro:**

- sotte по шестой, первой, второй, третьей позициям.
- sotte с паузой ;
- танцевальные прыжки;
- упрощенная форма pa eshappe;
- Шаг польки, галоп, шаг с подскоком по точкам;
- Pa shasse.

### **Партерный тренаж (14 часов)**

Элементы Партерного тренажа:

- 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)**

- упражнения на повышение внимания;
- упражнения на концентрацию;
- упражнения на коммуникацию;
- «зеркало»;
- «джем»;
- «мяч».

### **Историко-бытовой танец:13 (часов)**



Мазурка:

- изучение поклона;
- изучение правильного положения в паре;
- изучение основного шага мазурки;
- изучение основного положения рук в танце мазурка;
- изучение упрощённой формы танца мазурка.

### **Постановочная и репетиционная работа (10часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану

### **Концертно-конкурсные мероприятия (2часа)**

#### **Итоговое занятие (1 час)**

**Требования к знаниям и умениям:** учащиеся должны различать темпы: адажио–медленно, анданте – не спеша, аллегро – быстро. Разбираться в лексической терминологии классического и историко-бытового танцев.

## **5 год обучения**

### **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 (14 часов)**

#### **У станка:**

- Demi en grand plié в сочетании с port de bras одной рукой за станок;
- Battement tendu одной рукой за станок;
- Demi rond en dehors лицом к станку;
- Demi rond en dedans лицом к станку.

#### **На середине зала:**

- Port de bra первое, второе ,третье ;
- упражнения на координацию и силу рук;
- demi plié –releve с использованием координацией рук;
- battement tendu;
- battement tendus jete;
- demi rond по первой позиции.

#### **Аллегро:**

- sotte по всем изученным позициям;
- упрощённая форма ра eshappe;
- комбинации танцевального бега и шагов, в паре и самостоятельно.

### **Партерный тренаж (14 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» в положении сидя на коленях;
- группировка;
- перекаты в группировке;

- стойка на лопатках;
- складки.

### **Импровизация (13 часов)**

- разминка «изоляция»;
- перемещение по залу с разной скоростью и остановкой;
- «зеркало» в группе;
- «импульс» в разных уровнях;
- «джем».

### **Историко-бытовой танец (13 часов)**

- Изучение поклона;
- Изучение положения корпуса в танце гавот;
- Изучение основного положения в паре;
- Изучение основного шага в танце гавот;
- Изучение хореографического рисунка;
- Изучение упрощённой формы танца гавот.

### **Постановочная и репетиционная работа(10 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

### **Концертно-конкурсные мероприятия(2 часа)**

#### **Итоговое занятие (1 час)**

**Учащиеся должны** иметь представление о хореографии как о виде искусства о его значении в жизни человека, знание основных видов танца, умение выполнять самостоятельно отдельные танцы, различать танцевальные ритмы и мелодии. Уметь выполнять грамотно и ритмично все основные движения у станка и на середине, знать правила выполнения движений; владеть приёмами импровизации.

## **6 год обучения**

### **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

**Задачей шестого года обучения является** совершенствование пройденного материала, выработка устойчивости на полной стопе и на полу пальцах, развитие координации и апломба. Продолжается работа над выразительностью исполнения движений. Особое требование к музыкальному сопровождению.

### **Классический танец(14 часов)**

#### **У станка:**

- Demi en grandplié в сочетании с различными port de bras;
- Battemen tendu en dehors et endedans;
- Battemen ttendu jete;
- rond de jamb par terre;
- 

#### **На середине зала:**

- Demi en grandplié в сочетании с различными port de bras;
- Battemen tendu en dehors et endedans;
- Battemen ttendu jete ;
- rond de jamb par terre.

#### **Allegro:**

- sotte по всем изученным позициям со сменой ног;
- изучение облегчённой формы shanjmane de pie по третьей позиции;

- ра eshappe;
- танцевальный бег и шаги в комбинациях.

### **Партерный тренаж(14 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;
- складки.

### **Импровизация(13 часов)**

- Разминка в стиле «джем» в группах;
- разминка в партере;
- основы партнеринга;
- партнеринг в партере;
- «вода», «песок».

### **Историко-бытовой танец(13 часов)**

- Изучение поклона;
- Изучение положения корпуса в танце падеграс;
  - Изучение основного положения в паре;
  - Изучение основного шага в танце падеграс;
  - Изучение хореографического рисунка;
  - Изучение упрощённой формы танца падеграс.

### **Постановочная и репетиционная работа(10 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

### **Концертно-конкурсные мероприятия(2 часа)**

### **Итоговое занятие(1 час)**

#### **Требования к знаниям и умениям:**

**Учащиеся должны уметь:** знать названия и правильное исполнение изученных движений. Знать построение урока и последовательность движений в уроке, правила выполнения прыжков; различать темпы; владеть приёмами импровизации.

## **7 год обучения**

На седьмом году обучения продолжается усовершенствование исполнения всех основных движений классического танца. Увеличение нагрузки на мышцы. Развитие выразительности и пластичности

### **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 (14 часов)**

#### **У станка:**

- demi и grand plié с различными port de bras;
- releve (выработка апломба) не держась руками за станок;
- battement tendu крестом одной рукой за станок;
- battement tendu jete крестом одной рукой держась за станок;
- pique крестом;
- rond de jamb par terre ;
- grand battement jete на 60 градусов

#### **На середине:**

- demi и grand plie с различными port de bras;
- releve (выработка апломба) руки в третьей позиции;
- battement tendu крестом руки во второй позиции;
- battement tendu jete вперёд и в сторону;
- pique крестом;
- rond de jamb par terre;
- grand battement jete на 60 градусов.

#### **Allegro:**

Танцевальные шаги и бег в продвижении по диагонали, по парам, линиям, соразмерно распределяя сценическую площадку.

#### **Партерный тренаж (14 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» в положении сидя на коленях;
- группировка;
- перекаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- складки.

#### **Импровизация(13 часов)**

- упражнения «вода» лёжа на полу;
- разогрев в импровизационной технике;
- изоляция;
- упражнение «расслабление - напряжение»;
- партнеринг;
- упражнения на баланс.

#### **Историко–бытовой танец(13 часов)**

##### **Падеграс усложнённая форма:**

- изучение поклона;
- изучение положения корпуса головы рук;
- изучение основного положения в паре;
- изучение танцевальных связок;
- изучение танцевального рисунка;
- изучение танцевального этюда падеграс.

#### **Постановочная и репетиционная работа (10 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

## **Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)**

### **Итоговое занятие (1 час)**

#### **Требования к знаниям и умениям:**

знание рисунка танца, взаимодействие с партнёром (партнёршей) на сцене;

- знание классической терминологии;

- знание средств создания образа в хореографии;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

## **8 год обучения**

**На восьмом году обучения продолжается** усовершенствование исполнения всех основных движений классического танца. Увеличение нагрузки на мышцы. Развитие выразительности и пластичности. Используются более усложнённые комбинации на развитие координации, апломба.

Вводное занятие (1 час) инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном классе.

### **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 (14 часов)**

### **У станка:**

-demi и grand plié с различными port de bras,

-releve (выработка апломба);

-battement tendu крестом;

-battement tendu jete крестом;

-pique крестом;

-rond de jamb par terre;

-grand battement jete на 60 градусов на середине.

### **На середине:**

-demi и grand plie с различными port de bras;

-releve (выработка апломба) руки в третьей позиции;

-battement tendu крестом руки во второй позиции;

-battement tendu jete вперёд и в сторону;

- pique крестом;

-rond de jamb par terre;

- grand battement jete на 60 градусов.

### **Allegro:**

Танцевальные шаги и бег в продвижении по диагонали по одному, в паре, группой.

### **Партерный тренаж (14 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;
- складки.

### **Импровизация (13 часов)**

- разминка в стиле Джем;
- разминка изоляция;
- упражнение «зеркало» с передвижением;
- упражнение «импульс»;
- упражнение с мячом

### **Историко-бытовой танец (10 часов)**

Павана:

- изучение поклона;
- изучение положения корпуса головы рук;
- изучение основного положения в паре;
- изучение танцевальных связок;
- изучение танцевального рисунка;
- изучение танцевального этюда.

### **Постановочная и репетиционная работа (10 часов)**

Осуществляется согласно репертуарному плану.

### **Концертно-конкурсные мероприятия (2 часа)**

#### **Итоговое занятие (1 час)**

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знание рисунка танца, взаимодействие с партнёром(партнёршей)на сцене;
- знание классической терминологии;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

### **Углубленный уровень (68 часов)**

Содержание углублённого изучения хореографии 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, 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;
- «Мяч»;
- «Взгляд»;
- контактная импровизация;
- создание импровизационной композиции.

Данные упражнения дают возможность более свободно двигаться, улучшают внимание, помогая 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**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Классический танец	10		10	
3	Элементы партерного тренажа	9		9	
4	Упражнения на развитие координации	4		4	
5	Постановочная и репетиционная работа	6		6	
6	Концертно-конкурсные мероприятия	2		2	тестирование
7	Итоговое занятие	1		1	
		33	1	32	



**Базовый уровень  
Первый год обучения**

№	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

**Второй год обучения**

№	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**

№	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

**Четвёртый год обучения**

№	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

#### Пятый год обучения

№	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

#### Шестой год обучения

№	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

#### Седьмой год обучения

№	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

#### 8 год обучения

№	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

### Углубленный уровень

№	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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ХОРЕОГРАФИИ**

РАССМОТРЕНО: методическим объединением  
педагогов допрофильного обучения  
протокол от 05.11.2020 № 2

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
Лепихова И.Е. \_\_\_\_\_

**Ознакомительный уровень  
Первый год обучения (33 часа)  
1 дополнительный класс**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Знакомство. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	01.09		
2	Изучение позиций ног (шестая, первая и третья позиции). Поклон	1	08.09		
3	Изучение подготовительного положения в руках. Первой, второй и третьей позиции рук.	1	15.09.		
4	Изучение правильного положения корпуса в время партерной гимнастики. Базовые упражнения на укрепление мышечного корсета.	1	22.09		
5	Изучение первого port de bra	1	29.09		
6	Изучение танцевальных рисунков: Круг, линия ,диагональ.	1	6.10		
7	Изучение танцевальных рисунков полукруг ,звёздочка.		13.10		
8	Изучение танцевальных шагов. С Носка ,на пятках ,на полупальцах.	1	20.10		
9	Изучение танцевальных шагов по заданному рисунку.	1	27.10		
10	Переменный шаг по кругу с открытием рук в вторую позицию.	1	11.10-		
11	Изучение battement tendu в сторону по условной первой позиции лицом к станку.	1	18.10		
12	Изучение второго port de bra	1	24.10		
13	Изучение de gage.Комбинация battement tendu у станка с использованием de gage	1	01.12		
14	Изучение battement tendus по условной первой позиции на середине зала.	1	08.12		
15	Изучение grand plie по первой условной позиции.	1	15.12		
16	Изучение sette по шестой позиции лицом к станку и на середине зала.	1	22.12		
17	Изучение упражнений stretching	1	19.01		
18	Пальчиковая игра «паучок»	1	26.01		
19	Упражнения на координацию рук. «Лестница»	1	02.02		
20	Изучение точек зала .Перемещение в них по заданию педагога.	1	09.02		
21	Перестроение в танцевальных рисунках.	1	16.02		

22	Изучение основного шага польки.	1	23.02		
23	Изучение галоп с поворотом на 60 градусов	1	02.03		
24	Упражнения на координацию с предметом.	1	09.03		
25	Постановка танцевального этюда. Изучение лексики.	1	16.03		
26	Постановка танцевального этюда. Изучение лексики.	1	30.03		
27	Постановка танцевального этюда. Изучение рисунков.	1	06.03		
28	Постановка танцевального этюда «Полька».	1	21.03		
29	Отработка движений и чистота исполнения	1	20.03		
30	Изучение импровизации «зеркало».	1	27.03		
31	Повторение изученного материала.	1	11.05		
32	Повторение изученного материала.	1	18.05		
33	Итоговое занятие.	1	25.05		

**Базовый уровень  
Первый год обучения  
1 класс (68 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	01.09		
2.	Изучение grand plié по первой позиции лицом к станку.	1	03.09		
3.	Изучение grand plié по второй позиции лицом к станку.	1	07.09		
4.	Комбинация battement tendu по первой позиции ног .	1	08.09		
5.	Комбинация battement tendu по третьей позиции ног.	1	14.09		
6.	Комбинация battement tendu по первой и третьей позиции ног.	1	15.09		
7.	Port de bra в сторону лицом к станку.	1	21.09		
8.	Комбинация на силу стоп. Партер.	1	22.09		
9.	Комбинация на выворотность.	1	28.09		
10.	Изучение flaxs-point.	1	30.09		
11.	Упражнения на координацию с предметом.	1	05.10		
12.	Упражнение на внимание «мяч».	1	06.10		
13.	Изучение упражнений на коррекцию	1	12.10		
14.	Упражнения с мячом для осанки и укрепление мышц кора.	1	13.10		

15.	Упражнение на импровизацию «зеркало».	1	19.10		
16.	Упражнения на укрепление стопы и профилактика плоскостопия.	1	19.10		
17.	Изучение grand plié по третьей позиции лицом к станку.	1	20.10		
18.	Изучение танцевального бега в продвижении и на месте.	1	26.10		
19.	Изучение второго port de bra на середине зала.	1	27.10		
20.	Изучение шаг с подскоком на месте и в продвижении.	1	09.11		
21.	Комбинация battement tendu ра degagé по первой условной позиции.	1	10.11		
22.	Изучение упражнений на развитие гибкости.	1	16.11		
23.	Изучение галоп по диагонали и по кругу.	1	23.11		
24.	Изучение галоп с поворотом.	1	30.11		
25.	Изучение pîce по направлению вперёд.	1	01.12		
26.	Комбинация battement tendu в сочетании с pîce.	1	07.12		
27.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	08.12		
28.	Изучение основного шага танца полонез	1	14.12		
29.	Изучение женского и мужского поклона в танце полонез	1	15.12		
30.	Изучение правильного положения в паре .	1	21.12		
31.	Изучение основных рисунков	1	22.12		
32.	Изучение танцевальной комбинации №1	1	28.12		
33.	Изучение танцевальной комбинации №2	1	29.12		
34.	Изучение танцевальной комбинации №3	1	14.01		
35.	Постановка упрощённой формы танца полонез	1	15.01		
36.	Изучение упражнения на импровизацию «зеркало»	1	21.01		
37.	Изучение упражнения «скульптор»	1	22.01		
38.	Упражнения на координацию «ёлочка»	1	28.01		
39.	Упражнения на эластичность мышц.	1	29.01		
40.	Изучение pîce по направлению в сторону лицом к станку	1	04.02		
41.	Изучение releve по первой позиции	1	05.02		
42.	Изучение plié –releve по первой позиции.	1	11.02		
43.	Изучение упражнений на баланс на середине зала.	1	12.02		

44.	Комбинация на координацию №1	1	18.02		
45.	Изучение рисунка змейка.	1	19.02		
46.	Изучение бега на полупальцах.	1	25.02		
47.	Танцевальные шаги с открытием и закрытием рук по второй позиции.	1	26.02		
48.	Танцевальная комбинация №2	1	01.03		
49.	Изучение в партере пережат	1	02.03		
50.	Изучение пережат с подъёмом на одно колено	1	09.03		
51.	Упражнения с мячом	1	17.03		
52.	Упражнения для стоп «бегунки».	1	18.03		
53.	Отработка танцевальных шагов.	1	07.04		
54.	Отработка основного шага полонез	1	08.04		
55.	Изучение танцевальных точек зала	1	14.04		
56.	Перемещение в танцевальных рисунках	1	15.04		
57.	Упражнения коррекцию осанки с лентой	1	21.04		
58.	Releve на середине зала по шестой и первой позиции.	1	22.04		
59.	Упражнения на баланс в паре.	1	28.04		
60.	Растяжка в парах	1	29.04		
61.	Пальчиковая гимнастика «сказка»	1	05.05		
62.	Комбинация танцевальных шагов	1	06.05		
63.	Вариации порт де бра на середине зала	1	12.05		
64.	Повторение и отработка танцевального этюда	1	13.05		
65.	Упражнения на растяжку и гибкость в парах	1	19.05		
66.	Прыжки по заданным точкам	1	20.05		
67.	Повторение всего изученного материала	1	26.05		
68.	Итоговое занятие.	1	27.05		

**Второй год обучения  
2 класс (68часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09		
2.	Изучение релеве по третьей позиции лицом к станку.	1	07.09		
3.	Изучение комбинации плие - релеве у станка.	1	09.09		



4.	Разминочная комбинация лицом к станку.	1	14.09		
5.	Порт де бра в сторону лицом к станку	1	16.09		
6.	Порт де бра назад лицом к станку	1	21.09		
7.	Гранд плие по третьей позиции лицом к станку	1	23.09		
8.	Батман тандю в сочетании с деми плие по первой позиции	1	28.09		
9.	Пикке лицом к станку	1	30.09		
10.	Изучение положения флекс- поинт	1	05.10		
11.	Батман тандю в сторону с положением стопы флекс	1	07.10		
12.	Упражнения на гибкость позвоночника у станка	1	12.10		
13.	Упражнения на координацию рук	1	14.10		
14.	Порт де бра	1	19.10		
15.	Комбинация плие релеве на середине	1	21.10		
16.	Порт де бра в сторону на середине	1	26.10		
17.	Деми плие по третьей позиции на середине зала	1	28.10		
18.	Батмантандю с деми плие по первой позиции	1	09.11		
19.	Упражнения на координацию и силу рук	1	11.11		
20.	Порт де бра на середине зала	1	16.11		
21.	Сотте по точкам	1	18.11		
22.	Изучение шаг польки	1	30.11		
23.	Комбинация шаг с подскоком и шаг польки	1	30.11		
24.	Галоп с поворотом	1	30.11		
25.	Шаг с подскоком в паре	1	02.12		
26.	Упражнения в партере на укрепление стопы	1	07.12		
27.	Упражнения на укрепление спины	1	09.12		
28.	Растяжка в парах	1	14.12		
29.	Изучение упражнений для спины «лодочка», «пловец»	1	16.12		
30.	Упражнение «мяч»	1	23.12		
31.	Упражнение «дерево»	1	14.01		
32.	Упражнение на коммуникацию	1	16.01		
33.	Основное положение в паре полька.	1	21.01		
34.	Правильное положения рук и головы	1	23.01		
35.	Координационная работа	1	28.01		
36.	Изучение рисунков	1	30.01		

37.	Постановка танцевального этюда полька	1	04.02		
38.	Сочетание польки с шоссэ.	1	06.02		
39.	Постановка танцевального этюда	1	11.02		
40.	Мужское соло	1	13.02		
41.	Женское соло	1	18.02		
42.	Постановка танцевального этюда	1	20.02		
43.	Перемещение по заданным точкам	1	25.02		
44.	Перемещение по заданным рисункам	1	27.02		
45.	Танцевальная импровизация	1	03.03		
46.	Баланс на релеве по третьей позиции	1	05.03		
47.	Комбинация тандю	1	10.03		
48.	Изучение жете в сторону	1	12.03		
49.	Изучение жете с флекс в сторону	1	17.03		
50.	Изучение жете вперёд	1	19.03		
51.	Изучение жете вперёд с флэкс	1	24.03		
52.	Изучение батман тандю назад	1	07.04		
53.	Изучение батман тандю в сторону парт	1	09.04		
54.	Статические упражнения для силы рук	1	14.04		
55.	Растяжка у станка	1	16.04		
56.	Изучение жете вперёд в партере	1	21.04		
57.	Изучение жете флэкс поинт партер	1	23.04		
58.	Изучение плие в партере	1	28.04		
59.	Комбинация тандю	1	30.04		
60.	Комбинация жете	1	05.05		
61.	Порт де бра в партере	1	12.05		
62.	Отработка танцевального этюда	1	17.05		
63.	Зумба кидс 1 разминка	1	19.05		
64.	Зумба кидс 2 разминка	1	24.05		
65.	Работа с предметом	1	26.05		
66.	Упражнения на коммуникацию	1	24.05		
67.	Повторение изученного материала	1	26.05		
68.	Итоговое занятие	1	31.05		

**Третий год обучения  
4 класс (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09		
2.	Demi et grand plie по первой позиции лицом к станку	1	07.09		
3.	Demi et grand plie по второй позиции лицом к станку лицом к станку	1	09.09		
4.	Demi et grand plie по третьей позиции лицом к станку	1	14.09		
5.	Релеве по шестой ,по первой и третьей позициям.	1	16.09		
6.	Комбинация релеве-плие по первой второй и третьей позициям	1	21.09		
7.	Наработка апломба по второй позиции	1	23.09		
8.	Разминка у станка №1	1	28.09		
9.	Растяжка у станка	1	30.09		
10.	Battement tendu по третьей позиции с закрытием ноги вперёд и назад	1	05.10		
11.	Изучение pourle pied;	1	07.10		
12.	pourle pied с переходом на другую ногу;	1	12.10		
13.	battement tendu jete в сторону	1	14.10		
14.	battement tendu jete flaxs point	1	19.10		
15.	Комбинация battement tendu jete	1	21.10		
16.	III port de bras	1	26.10		
17.	Изучение поворот en dehors	1	28.10		
18.	Изучение повороты en dedans .	1	09.11		
19.	Cote по первой позиции	1	11.11		
20.	Cote по точкам на середине зала	1	16.11		
21.	Cote по второй позиции лицом к станку	1	18.11		
22.	Cote по второй позиции на середине зала	1	23.11		
23.	Танцевальные шаги по кругу и диагонали	1	25.11		
24.	Танцевальный бег по кругу	1	30.11		
25.	Галоп с поворотом вправо	1	02.12		
26.	Галоп с поворотом влево	1	07.12		
27.	Комбинация батман тандю на середине	1	09.12		

28.	Порт де бра на середине	1	14.12		
29.	Упражнения для силы стоп, профилактика плоскостопия	1	16.12		
30.	Упражнения для укрепления спины	1	21.12		
31.	Упражнения на гибкость суставов	1	23.12		
32.	упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	1	28.12		
33.	-stretching	1	30.12		
34.	Растяжка в парах	1	14.01		
35.	Пальчиковая гимнастика	1	16.01		
36.	Упражнения на развитие координации	1	21.01		
37.	Упражнение «корзинка»	1	23.01		
38.	Упражнения «лодочка»	1	28.01		
39.	Упражнение «дощечка»	1	30.01		
40.	Изучение поклон.	1	04.02		
41.	Изучение основного шага «испанский вальс»	1	06.02		
42.	Основное положение в паре	1	11.02		
43.	Комбинация №1	1	13.02		
44.	Комбинация №1 в рисунке	1	18.02		
45.	Отработка комбинации	1	20.02		
46.	Комбинация №2	1	25.02		
47.	Комбинация №2 в рисунке	1	27.02		
48.	Соединение двух комбинаций	1	03.03		
49.	Развод танца по рисунку	1	05.05		
50.	Постановка танцевального номера	1	10.03		
51.	Мужское соло	1	12.03		
52.	Женское соло	1	17.03		
53.	Работа над чистотой исполнения номера	1	19.03		
54.	Импровизация танцевальная	1	24.03		
55.	Шаги на координацию	1	07.04		
56.	Упражнения на полиритмию	1	09.04		
57.	Упражнение «зеркало» с передвижением	1	14.04		
58.	Порт де бра	1	16.04		
59.	Упражнение «мяч»	1	21.04		

60.	Галоп с поворотом (полный поворот)	1	23.04		
61.	Комбинация галоп и шаг польки	1	28.04		
62.	Отработка танцевального рисунка	1	30.04		
63.	Отработка лексики	1	05.05		
64.	Прыжки по третьей позиции	1	12.05		
65.	Упражнения на гибкость в парах	1	14.05		
66.	Упражнения на баланс	1	19.05		
67.	Повторение изученного материала	1	21.05		
68.	Итоговое занятие.	1	26.05		

**Четвертый год обучения  
5 начальный класс (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Вводное занятие.	1	02.09		
2.	Плие релеве у станка по изученным позициям	1	07.09		
3.	Разминка у станка	1	09.09		
4.	Стретчинг у станка	1	14.09		
5.	Упражнения на гибкость спины у станка	1	16.09		
6.	Упражнения у станка на баланс	1	21.09		
7.	Demi en grand plié	1	23.09		
8.	Demi en grand plié рукой за станок	1	28.09		
9.	Сочетание port de bras	1	30.09		
10.	pa de gaj в комбинации	1	05.10		
11.	battement tendus jete point,flaxs	1	07.10		
12.	Сочетание port de bras	1	12.10		
13.	battement tendus jete point,flaxs: pa de gaje	1	14.10		
14.	Demi plié по первой второй и третьей позиции на середине зала	1	19.10		
15.	Grand plie по второй позиции	1	21.10		
16.	Pa degaje на середине зала	1	26.10		
17.	port de bra	1	28.10		
18.	battement tendus et battement	1	09.11		
19.	battement tendus jete	1	11.11		
20.	sotte по шестой, первой позициям	1	16.11		

21.	sotte по второй, третьей позициям	1	18.11		
22.	sotte с паузой	1	23.11		
23.	Упрощенная форма pa eshappe;	1	25.11		
24.	шаг с подскоком по точкам;	1	30.11		
25.	Галоп по точкам	1	02.12		
26.	упражнение на укрепление мышц спины и коррекции осанки	1	07.12		
27.	упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	1	09.12		
28.	stretching	1	14.12		
29.	«корзинка», «лодочка», «дощечка	1	16.12		
30.	упражнения на повышение внимания	1	21.12		
31.	упражнения на концентрацию	1	23.12		
32.	упражнения на концентрацию	1	28.12		
33.	Упражнение «зеркало»	1	30.12		
34.	Упражнение «джем»	1	14.01		
35.	Изучение поклона в танце мазурка	1	16.01		
36.	Изучение правильного положения в паре	1	21.01		
37.	Изучение основного шага мазурки	1	23.01		
38.	Изучение основного положения рук	1	28.01		
39.	Изучение лексики	1	30.01		
40.	Отработка лексики	1	04.02		
41.	Изучение рисунка часть 1	1	06.02		
42.	Изучение рисунка часть вторая	1	11.02		
43.	Постановка номера	1	13.02		
44.	Отработка нюансов	1	18.02		
45.	Упражнение на координацию	1	20.02		
46.	Упражнения на баланс в паре	1	25.02		
47.	Упражнения «зеркало»	1	27.02		
48.	Вариации порт де бра	1	03.03		
49.	Упражнения «лодочка»	1	05.03		
50.	Упражнение на коммуникацию	1	10.03		
51.	Разминка зумба кидс первая часть	1	12.03		
52.	Разминка зумба кидс вторая часть	1	17.03		
53.	Разминка зумба кидс третья часть	1	19.03		
54.	Изучение скорости	1	02.04		

55.	Изучение уровней	1	07.04		
56.	Разминка в стиле джем	1	09.04		
57.	Упражнения на силу стоп профилактика плоскостопия	1	14.04		
58.	Жете вперёд в партере	1	16.04		
59.	Жете назад в партере	1	21.04		
60.	Танцевальная импровизация	1	23.04		
61.	Упражнения на полиритмию	1	28.04		
62.	Работа над чистотой исполнения танцевального номера	1	30.04		
63.	Женское соло	1	05.05		
64.	Мужское соло	1	07.05		
65.	Растяжка в парах	1	12.05		
66.	Прыжки по точкам	1	14.05		
67.	Повторение изученного материала	1	19.05		
68.	Итоговое занятие	1	21.05		

**Пятый год обучения  
5 класс (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1.	Вводное занятие	1	01.09		
2.	Комбинация плие релеве лицом к станку.	1	03.09		
3.	Упражнения у станка для развития гибкости спины.	1	08.09		
4.	Demi en grand plié в сочетании с port de bras одной рукой за станок;	1	10.09		
5.	Battement tendu одной рукой за станок	1	15.09		
6.	Demi rond en dehors лицом к станку;	1	17.09		
7.	Demi rond en dedans лицом к станку	1	22.09		
8.	Плие релеве на середине.	1	24.09		
9.	Port de bra первое, второе ,третье	1	29.09		
10.	упражнения на координацию и силу рук	1	01.10		
11.	demi plié –releve с использованием координацией рук	1	06.10		
12.	battement tendu на середине зала	1	08.10		
13.	battement tendus jete	1	13.10		
14.	battement tendus jete;	1	15.10		
15.	sotte по всем изученным позициям	1	20.10		
16.	упрощ�нная форма ра eshappe	1	22.10		

17.	Изучение контракшн	1	27.10		
18.	Изучение релиз	1	29.10		
19.	Изучение группировка	1	10.11		
20.	Изучение перекаты сидя	1	12.10		
21.	Изучение перекаты через спину	1	17.10		
22.	Стойка на лопатках	1	24.10		
23.	Гранд батман в партере вперёд	1	01.12		
24.	Гранд батман в партере в сторону	1	03.12		
25.	Гранд батман назад	1	08.12		
26.	Упражнение «дельфин» вперёд	1	10.12		
27.	Упражнение «дельфин» в сторону	1	15.12		
28.	Упражнение «кошка»	1	17.12		
29.	Упражнения на координацию рук	1	22.12		
30.	Комбинация battement tendu + battement tendus jete у станка	1	15.01		
31.	Комбинация battement tendu + battement tendus jete на середине зала	1	17.01		
32.	Комбинация battement tendu + battement tendus jete+релеве	1	22.01		
33.	Порт де бра	1	24.01		
34.	Танцевальная комбинация №1	1	29.01		
35.	Зумба кидс часть 1	1	30.01		
36.	Зумба кидс 2	1	05.02		
37.	Танцевальная комбинация №2	1	07.02		
38.	Разминка изоляция.	1	12.02		
39.	Перемещение по залу	1	14.02		
40.	Упражнение зеркало в группе	1	19.02		
41.	Упражнение «импульс»	1	21.02		
42.	«джем»	1	26.02		
43.	Изучение поклона в танце гавот	1	28.02		
44.	Изучение положение корпуса	1	04.03		
45.	Изучение основного положения в паре	1	06.03		
46.	Изучение основного шага	1	11.03		
47.	Изучение мужского соло	1	13.03		
48.	Изучение женского соло	1	18.03		
49.	Изучение рисунка 1 часть	1	20.03		
50.	Изучение рисунка 2 часть	1	01.04		
51.	Работа над чистотой исполнения	1	03.04		
52.	Работа над нюансами номера	1	08.04		
53.	Партерная гимнастика (сказка)	1	10.04		



54.	Порт де бра в продвижении	1	15.04		
55.	Упражнения на баланс в паре	1	17.04		
56.	Упражнения на внимание	1	20.04		
57.	Комбинация на координацию часть 1	1	22.04		
58.	Комбинация на координацию часть 2	1	24.04		
59.	Повторение гавот	1	29.04		
60.	Танцевальный джем	1	03.05		
61.	Танцевальная импровизация	1	06.05		
62.	Упражнение (зоопарк)	1	08.05		
63.	Повторение гавот	1	13.05		
64.	Кросс по диагонали	1	15.05		
65.	Кросс по двум диагоналям	1	20.05		
66.	Упражнение «зеркала» в группе	1	22.05		
67.	Повторение изученного материала	1	27.05		
68.	Итоговое занятие	1	29.05		

**6 год обучения  
7 класс**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие.	1	01.09		
2	Разминка лицом к станку. Работа стоп. Флекс, полупальцы.	1	03.09		
3	Комбинация плие релеве +баланс.	1	07.09		
4	Упражнения на гибкость спины у станка .	1	08.09		
5	Упражнения у станка на баланс стоя на опорной ноге по первой позиции на полупальцах .	1	14.09		
6	Упражнения на баланс у станка стоя на опорной ноге по третьей позиции ног , руки в третьей позиции на полупальцах.	1	15.09		
7	Растяжка у станка.	1	21.09		
8	Комбинация батман тандю лицом к станку с нажимом крестом и переходом.	1	22.09		
9	Плие и grandplié лицом к станку	1	28.09		
10	Demi en grandplié в сочетании с port de bras в сторону	1	30.09		
11	Battemen tendu en dehors одной рукой за станок+ порт де бра	1	05.10		
12	Battemen tendu en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	06.10		
13	Battemen tendu en dehors et endedans одной рукой за станок+порт де бра	1	12.10		
14	Battemen tendu jete en dehors одной рукой за станок+порт де бра	1	13.10		

15	Battemen tendu jete en dedans одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1	20.10		
16	Battemen ttendu jete en dehors et en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	21.10		
17	rond de jamb par terre en dehors одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1	28.10		
18	rond de jamb par terre en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	29.10		
19	Demi en grandplié с port de bras середина+порт де бра	1	11.11		
20	Battemen tendu en dehors руки во второй позиции+порт де бра	1	12.11		
21	Battemen tendu en dedans руки во второй	1	18.11		
22	Battemen tendu en dehors et en dedans+порт де бра	1	19.11		
23	Battemen tendu jete en de hor+ порт де бра s= на середине зала	1	25.11		
24	Battemen tendu jete en dedans+порт де бра +порт де бра на середине зала	1	26.11		
25	Battemen tendu jete en dehors en dedans на середине +порт де бра	1	02.12		
26	rond de jamb par terre en de hors на середине зала руки с порт де бра	1	03.12		
27	rond de jamb par terre en dedans на середине зала руки с порт де бра	1	09.12		
28	rond de jamb par terre en dehors et en dedans на середине зала порт де бра	1	10.12		
29	Cote по позициям на середине зала	1	16.12		
30	shanjmane de pie лицом к станку	1	17.12		
31	ра eshappe лицом к станку	1	23.12		
32	танцевальный бег и шаги в комбинациях.	1	24.12		
33	Комбинация шагов №2	1	16.01		
34	Battemen tendu jete крестом (партер) руки в третьей позиции	1	17.01		
35	Складки «ножницы», «спички», «волны», «дельфин», «кошечка».	1	23.01		
36	Перекаты в партере через спину с переходом на одно колено	1	24.01		
37	«корзиночка», «качели», «пловец».	1	30.01		
38	Упражнения на укрепление спины	1	31.01		
39	Упражнения на гибкость	1	06.02		
40	Упражнения на полиритмию включая два разных центра	1	07.02		
41	Упражнения на координацию шаги с хлопком	1	13.02		
42	Стойка на лопатках, перекач.	1	14.02		
43	Контракшн-релиз лёжа на спине с поворотом	1	20.02		
44	Группировки боковые.партер.	1	21.02		
45	Разминка в стиле джем, соло. В большой и малых группах.	1	27.02		
46	Упражнение «ведущий-ведомый»в группе.	1	28.02		

47	Основы партнеринга (вес).	1	05.03		
48	Упражнения на боковые отяжки с одной рукой.	1	06.03		
49	Упражнение «скульптор» с изменением уровней	1	12.03		
50	Упражнение «дерево» с изменением уровней	1	13.03		
51	Изучение поклона сарабанда	1	19.03		
52	Изучение основного положения в паре	1	20.03		
53	Изучение основного положения корпуса	1	02.04		
54	Изучение рисунков сарабанда	1	03.04		
55	Изучение комбинации №1	1	09.04		
56	Изучение комбинации №2	1	10.04		
57	Постановка номера	1	16.04		
58	Зумба кидс часть 1	1	17.04		
59	Зумба кидс часть 2	1	23.04		
60	Работа над чистотой исполнения номера	1	24.04		
61	Упражнение на координацию, включающая работу двух центров с полиритмией	1	30.04		
62	Упражнения на баланс сидя	1	07.05		
63	Зумба кидс с предметом	1	14.05		
64	Кросс по диагонали	1	15.05		
65	Упражнение «стретч» в партере	1	21.05		
66	Упражнения на координацию шагов	1	22.05		
67	Повторение изученного материала	1	28.05		
68	Итоговое занятие	1	29.05		

**Седьмой год обучения  
8 класс(68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие	1	02.09		
2	Разминка у станка	1	03.09		
3	Упражнения на развитие гибкости спины у станка	1	09.09		
4	Упражнения для спины «волна»	1	10.09		
5	Комбинация плие релеве у станка	1	16.09		
6	Комбинация батман тандю лицом к станку	1	17.09		
7	Батман тандю у станка с порт де бра	1	23.09		
8	Растяжка у станка	1	24.09		
9	Батман тандю одной рукой за станок вперёд	1	30.09		

10	Батман тандю обратная комбинация	1	01.10		
11	Комбинация батман тандю вперёд и назад	1	07.10		
12	Батман тандю жете вперёд	1	08.10		
13	Батман тандю жете назад	1	14.10		
14	Полная комбинация батман тандю жете	1	15.10		
15	Ронд де жамб партер вперёд	1	21.10		
16	Ронд де жамб партер назад	1	22.10		
17	Полная комбинация ронд де жамб партер	1	28.10		
18	Гранд батман вперёд	1	29.10		
19	Гранд батман назад	1	11.11		
20	Полная комбинация гранд батман	1	12.11		
21	Растяжка у станка	1	18.11		
22	Прыжки лицом к станку	1	19.11		
23	Порт де бра на середине	1	25.11		
24	Комбинация релеве	1	26.11		
25	Упражнения на баланс	1	02.12		
26	Комбинация тандю вперёд на середине	1	03.12		
27	Комбинация тандю назад на середине	1	09.12		
28	Полная комбинация батман тандю	1	10.12		
29	Комбинация батман тандю жете вперёд	1	16.12		
30	Комбинация тандю жете назад	1	17.12		
31	Полная комбинация батман тандю жете	1	23.12		
32	Комбинация ронд де жамп партер вперёд	1	24.12		
33	Комбинация ронд де жамб партер назад	1	10.12		
34	Полная комбинация ронд де жамб партер	1	16.01		
35	Прыжки на середине зала	1	23.01		
36	Упражнение на импровизацию	1	24.01		
37	Упражнения на силу стопы партер	1	30.01		
38	Упражнение на укрепление спины	1	31.01		
39	Упражнения на гибкость спины	1	06.02		
40	Растяжка в парах	1	07.02		
41	Изучение женского и мужского поклона	1	13.02		
42	Изучение основного положения в паре	1	14.02		
43	Изучение основного положения корпуса	1	20.02		
45	Изучение комбинации №1	1	21.02		
46	Изучение комбинации №2	1	27.02		
47	Изучение рисунка часть 1	1	28.02		
48	Изучение рисунка часть 2	1	05.03		

49	Изучение женского соло	1	06.03		
50	Изучение мужского соло	1	12.03		
51	Работа над чистотой исполнения	1	13.03		
52	Постановка номера	1	19.03		
53	Упражнение «зеркало»	1	20.03		
54	Основы партнеринга	1	02.04		
55	Упражнение «мяч»	1	03.04		
56	Упражнение «хлопок »	1	09.04		
57	Работа над постановкой номера	1	10.04		
58	Упражнения на координацию	1	16.04		
59	Упражнения на развитие внимания	1	23.04		
60	Упражнения на баланс в паре	1	24.04		
61	Диагональ комбинация шагов	1	30.04		
62	Диагональ комбинация шагов и прыжков	1	07.05		
63	Диагональ шагов боковые	1	08.05		
64	Отработка номера	1	14.05		
65	Упражнения на координацию рук	1	15.05		
66	Шаги на координацию	1	21.05		
67	Повторение изученного материала	1	22.05		
68	Итоговое занятие	1	28.05		

**Восьмой год обучения  
10 класс (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие .	1	01.09		
2	Разминка лицом к станку. Работа стоп.	1	03.09		
3	Комбинация плие релеве +баланс.	1	07.09		
4	Упражнения на гибкость спины у станка .	1	08.09		
5	Упражнения у станка на баланс по первой и второй позициям со снятием рук на полупальцах .	1	14.09		
6	Упражнения на баланс у станка по третьей позиции ног, руки в третьей позиции на полупальцах.	1	15.09		
7	Растяжка у станка.	1	21.09		
8	Комбинация батман тандю лицом к станку с нажимом крестом.	1	22.09		
9	Плие и грандплие лицом к станку	1	28.09		
10	Demi en grandplié в сочетании с различными port de bras	1	30.09		
11	Battemen tendu en dehors одной рукой за станок	1	05.10		

12	Battemen tendu en dedansодной рукой за станок	1	06.10		
13	Battemen tendu en dehors et endedans одной рукой за станок	1	12.10		
14	Battemen ttendu jete en dehors одной рукой за станок	1	13.10		
15	Battemen ttendu jete en dedansодной рукой за станок	1	20.10		
16	Battemen ttendu jete en dehors et en dedansодной рукой за станок	1	21.10		
17	rond de jamb par terre en dehors одной рукой за станок	1	28.10		
18	rond de jamb par terre en dedansодной рукой за станок	1	29.10		
19	Demi en grandplié с port de bras середина	1	11.11		
20	Battemen tendu en dehors руки во второй позиции	1	12.11		
21	Battemen tendu en dedans руки во второй позиции	1	18.11		
22	Battemen tendu en dehors et en dedans	1	19.11		
23	Battemen tendu jete en de hors на середине зала руки во второй позиции	1	25.11		
24	Battemen tendu jete en dedans на середине зала руки во второй	1	26.11		
25	Battemen tendu jete en dehors en dedans на середине	1	02.12		
26	rond de jamb par terre en de hors на середине зала руки во второй позиции	1	03.12		
27	rond de jamb par terre en dedans на середине зала руки во второй позиции зала	1	09.12		
28	rond de jamb par terre en dehors et en dedans на середине зала	1	10.12		
29	Cote по позициям лицом к станку	1	16.12		
30	shanjmane de pie лицом к станку	1	17.12		
31	ра eshappe лицом к станку	1	23.12		
32	танцевальный бег и шаги в комбинациях.	1	24.12		
33	Комбинация шагов №2	1	16.01		
34	Battemen tendu крестом (партер) руки в третьей позиции	1	17.01		
35	Складки «ножницы», «спички», «волны»	1	23.01		
36	Перекаты в партере через спину с переходом в колено	1	24.01		
37	«корзиночка», «качели».	1	30.01		
38	Упражнения на укрепление спины	1	31.01		
39	Упражнения на гибкость	1	06.02		
40	Упражнения на полиритмию включая два разных центра	1	07.02		
41	Упражнения на координацию	1	13.02		
42	Стойка на лопатках,перекат.	1	14.02		
43	Контракшн-релиз лёжа на спине с поворотом	1	20.02		
44	Группировки боковые.партер.	1	21.02		

45	Разминка в стиле джем, соло. В большой и малых группах.	1	27.02		
46	Упражнение «зеркало» в группе.	1	28.02		
47	Основы партнеринга(вес).	1	05.03		
48	Упражнения на баланс отяжки с одной рукой.	1	06.03		
49	Упражнение «вода» с изменением уровней	1	12.03		
50	Упражнение «песок» с изменением уровней	1	13.03		
51	Изучение поклона менуэт	1	19.03		
52	Изучение основного положения в паре	1	20.03		
53	Изучение основного положения корпуса	1	02.04		
54	Изучение рисунков менуэт	1	03.04		
55	Изучение комбинации №1	1	09.04		
56	Изучение комбинации №2	1	10.04		
57	Постановка номера	1	16.04		
58	Зумба кидс часть 1	1	17.04		
59	Зумба кидс часть 2	1	23.04		
60	Работа над чистотой исполнения номера	1	24.04		
61	Упражнение на координацию включающая работу двух центров	1	30.04		
62	Упражнения на баланс в партере	1	07.05		
63	Зумба кидс с предметом	1	14.05		
64	Кросс по диагонали	1	15.05		
65	Упражнение «стретч » в партере	1	21.05		
66	Упражнения на координацию шагов	1	22.05		
67	Повторение изученного материала	1	28.05		
68	Итоговое занятие	1	29.05		

**Углубленный уровень  
12 класс (68 часов)**

№ зан.	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Вводное занятие.	1	01.09		
2	Разминка лицом к станку. Работа стоп: стопа, полупальцы, пальцы.	1	03.09		
3	Комбинация плие релеве +баланс руки в третьей позиции.	1	07.09		
4	Упражнения на гибкость спины у станка : Волна, обратная волна с грандплие.	1	08.09		
5	Упражнения у станка на баланс стоя на опорной ноге по первой позиции на полупальцах руки в третьей позиции	1	14.09		

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	15.09		
7	Растяжка у станка.	1	21.09		
8	Комбинация батман тандю лицом к станку с нажимом крестом и переходом.	1	22.09		
9	Плие и грандплие по всем позициям лицом к станку	1	28.09		
10	Demi en grandplié по всем позициям в сочетании с port de bras в сторону и назад	1	30.09		
11	Battemen tendu en dehors одной рукой за станок+ порт де бра	1	05.10		
12	Battemen tendu en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	06.10		
13	Battemen tendu en dehors et endedans одной рукой за станок+порт де бра	1	12.10		
14	Battemen tendu jete en dehors одной рукой за станок+порт де бра	1	13.10		
15	Battemen tendu jete en dedans одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1	20.10		
16	Battemen ttendu jete en dehors et en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	21.10		
17	rond de jamb par terre en dehors одной рукой за станок+порт де бра+порт де бра	1	28.10		
18	rond de jamb par terre en dedansодной рукой за станок+порт де бра	1	29.10		
19	Demi en grandplié с port de bras на середине зала	1	11.11		
20	Battemen tendu en dehors на середине +порт де бра	1	12.11		
21	Battemen tendu en dedans порт де бра	1	18.11		
22	Battemen tendu en dehors et en dedans+порт де бра	1	19.11		
23	Battemen tendu jete en de hor+ порт де бра + на середине зала	1	25.11		
24	Battemen tendu jete en dedans+порт де бра на середине зала	1	26.11		
25	Battemen tendu jete en dehors en dedans на середине +порт де бра	1	02.12		
26	rond de jamb par terre en de hors на середине зала руки с порт де бра	1	03.12		
27	rond de jamb par terre en dedans на середине зала руки с порт де бра	1	09.12		
28	rond de jamb par terre en dehors et en dedans на середине зала порт де бра	1	10.12		
29	Cote по позициям на середине зала	1	16.12		
30	Изучение шагов Three Step (Pas De Bourree)Heel Step / Heel Toe	1	17.12		
31	Изучение шагов - Kriss-Kross -Farmer	1	23.12		
32	Изучение шагов Stomp - Shuffle (Free Ways)	1	24.12		
33	Изучение шагов –Salsa,Salsa Step,Salsa Hope	1	16.01		
34	Танцевальная связка на основе изученных шагов.	1	17.01		
35	Танцевальный джем	1	23.01		
36	Перебаты в партере через спину с переходом на одно колено	1	24.01		



37	Изучение вальс-миньон	1	30.01		
38	Изучение основных рисунков	1	31.01		
39	Упражнения на гибкость	1	06.02		
40	Изучение вальс гавот	1	07.02		
41	Упражнения на координацию шага с хлопком	1	13.02		
42	Стойка на лопатках, перекал	1	14.02		
43	Контракшн-релиз лёжа на спине с поворотом	1	20.02		
44	Группировки боковые, партер	1	21.02		
45	Разминка в стиле джем, соло. Партнеринг	1	27.02		
46	Упражнение «ведущий-ведомый» дуэт	1	28.02		
47	Основы партнеринга (вес).	1	05.03		
48	Упражнения на баланс в разных уррнях	1	06.03		
49	Упражнение «скульптор» с изменением уровней	1	12.03		
50	Упражнение «дерево» с изменением уровней	1	13.03		
51	Изучение поклона вальс	1	19.03		
52	Изучение основного положения в паре	1	20.03		
53	Изучение основного шага	1	02.04		
54	Изучение полу поворот	1	03.04		
55	Изучение полный поворот	1	09.04		
56	Изучение полный поворот в паре	1	10.04		
57	Изучение танцевального рисунка	1	16.04		
58	Изучение лексики часть 1	1	17.04		
59	Изучение лексики часть 2	1	23.04		
60	Работа над чистотой исполнения номера	1	24.04		
61	Изучение танцевальной поддержки №1	1	30.04		
62	Изучение танцевальной поддержки №2	1	07.05		
63	Работа над чистотой исполнения номера	1	14.05		
64	Кросс по диагонали	1	15.05		
65	Упражнение «стретч » в партере	1	21.05		
66	Упражнения на координацию шагов	1	22.05		
67	Повторение изученного материала	1	28.05		
68	Итоговое занятие	1	29.05		