

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУДО БДДТ

П.А.Жандармова

«31» августа 2023 г.

Приказ № 474



Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»**,  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная

Год обучения – 9 год

Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:

**Козлитина Евгения Жановна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец»  
9 год обучения  
2023– 2024 учебный год**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Упражнения на развитие ОФП  Инструктаж по технике безопасности.	Экзерсис у станка	Звуковоспроизводящая аппаратура.
2.			3.1 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
3.			3.2 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
4.			3.3 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		ПируэтыПируэты.Исполнение упражнений на середине зала ан турнан..	Звуковоспроизводящая аппаратура.

5.	04.09.23 – 10.09.23		5.1 Элементы акробатики	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Упражнения на развитие координации и культуры движения, усовершенствование навыков отличного выполнения упражнения в зависимости от характера и содержания музыки.	Сочетание напряжения одних мышечных групп с расслаблением других. Развитие дифференцированного мышечного ощущения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики. Гимнастическая палочка.
6.			3.4 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
7.			3.5 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
8.			3.6 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
9.	11.09.23 - 17.09.23		5.2 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
10.			3.7 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики. Гимнастические палочки. Утяжелители на ноги.
11.			3.8 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
12.			3.9 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
13.	18.09.23 - 24.09.23		5.3 Элементы акробатики.	Занятие повторение;	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
14.			3.10 Азбука	Занятие повторение;	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.

			классического танца.	занятие – репетиция.			устойчивостью на полупальцах в больших позах.	
15.			3.11 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение засчет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона.	Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Техника контемпорари	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
16.			3.12 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
17.	25.09.23 - 01.10.23		5.4 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура.
18.			3.13 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
19.			3.14 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио. Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

20.			3.15 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио. Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
21.	02.10.23 - 08.10.23		5.5 Элементы акробатики.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Стойки (на лопатках, на руках без опоры), мостики (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя), шпагаты, кувьрки (вперед назад, через плечо, в шпагат), перевороты (вперед, назад на двух руках, на одной, на локтях), рондад. Допускается объединение более двух акробатических элементов в связку. Парные и групповые поддержки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
22.			3.16 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала  demi plietn grand plie• battement tendu et suetenu• battement tendujete• passé par terre•rond de jambe par terre en dehore et en• dedans battement tendujatepigie• battement frappe• battement fondu•rond de jambe pa terre et en dehore et• en dedans et demi plie battement releve lent• battement developpe• grand battement jete• demi plietn grand plie• battement tendu et suetenu• battement tendujete• passé par terre•rond de jambe par terre en dehore et en dedans• battement tendujatepigie• battement frappe• battement fondu•rond de jambe pa terre et en dehore et en dedans et demi plie• battement releve lent• battement developpe• grand battement jete•	Звуковоспроизводящая аппаратура.
23.			3.17 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;.	3 часа		Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура.
24.			3.18 Азбука классического	Занятие повторение; занятие –	3 часа		Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			танца.	репетиция.				
25.	09.10.23 - 15.10.23		5.6 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура.
26.			3.19 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Ритм и его разновидности	Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура.
27.			3.20 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура.
28.			3.21 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура.
29.	16.10.23 - 22.10.23		5.7 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс А. Климата.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
30.			2.1 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Свинг как моторно-ритмическая основа движений в танце (раскачивание тела и его частей в различных положениях).	Элементы классического танца для ног.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
31.			2.2 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы классического танца для ног. Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
32.			2.3 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы классического танца для ног. Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Классический и характерный станок в положение лежа.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

33.	23.10.23 - 29.10.23		5.8 Элементы акробатики.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс А. Климата.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
34.			2.4 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы классического танца для ног. Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Классический и характерный станок в положение лежа. Все упражнения выполняются в более быстром темпе и большим числом повторений.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
35.			2.5 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы классического танца для ног. Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Классический и характерный станок в положение лежа. Все упражнения выполняются в более быстром темпе и большим числом повторений. Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
36.			2.6 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы классического танца для ног. Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Классический и характерный станок в положение лежа. Все упражнения выполняются в более быстром темпе и большим числом повторений. Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины, Упражнения в парах. Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
37.	30.10.23 -		5.9 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие –	1 час		Стойки (на лопатках, на руках без опоры), мостики (сидя на коленях до касания руками пола, из положениястоя), шпагаты, кувьрки (вперед назад,	Звуковоспроизводящая аппаратура.

	05.11.23			репетиция.			через плечо, в шпагат), перевороты (вперед, назад на двух руках, на одной, на локтях), рондад. Допускается объединение более двух акробатических элементов в связку. Парные и групповые поддержки.	
38.			2.7 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Силовой урок.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
39.			2.8 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Силовой урок.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
40.			2.9 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Силовой урок.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
41.	06.11.23 - 12.11.23		5.10 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Стойки (на лопатках, на руках без опоры), мостики (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя), шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо, в шпагат), перевороты (вперед, назад на двух руках, на одной, на локтях), рондад. Допускается объединение более двух акробатических элементов в связку. Парные и групповые поддержки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
42.			7.1 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы).	Основное направление занятий — работа с партнером. Дети научатся понимать людей и выражать свои мысли так, чтобы они доходили до сознания и чувства зрителя, поймете, как существовать в конфликте и добиваться от человека своей цели. На этом этапе обучения вам будет предложено сыграть героев из драматических произведений. Этюды на чувство партнера: «Моя тень»;	Звуковоспроизводящая аппаратура.
43.			7.2 Сценическая культура и актерское	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Основное направление занятий — работа с партнером. Дети научатся понимать людей и выражать свои мысли так, чтобы они доходили до сознания и чувства зрителя, поймете, как	Звуковоспроизводящая аппаратура.



			мастерство.				существовать в конфликте и добиваться от человека своей цели. На этом этапе обучения вам будет предложено сыграть героев из драматических произведений. Этюды на чувство партнера: «Образы животных»	
44.			7.3 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Основное направление занятий — работа с партнером. Дети научатся понимать людей и выражать свои мысли так, чтобы они доходили до сознания и чувства зрителя, поймете, как существовать в конфликте и добиваться от человека своей цели. На этом этапе обучения вам будет предложено сыграть героев из драматических произведений. Этюды на чувство партнера: «Копирование героев известных произведений»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
45.	13.11.23 - 19.11.23		5.11 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Стойки (на лопатках, на руках без опоры), мостики (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя), шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо, в шпагат), перевороты (вперед, назад на двух руках, на одной, на локтях), рондад. Допускается объединение более двух акробатических элементов в связку. Парные и групповые поддержки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
46.			7.4 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на внимание и взаимодействие с партнером.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
47.			7.5 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на свободу мышц (снятие зажимов и блоков).</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

48.			5.12 Элементы акробатик	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура.
49.	20.11.23 - 26.11.23		6.1 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
50.			6.2 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
51.			6.3 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
52.			6.4 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов	
53.		27.11.23 - 03.12.23		6.5 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов
54.			6.6 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.
55.			6.7 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.
56.			6.8 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				занятие – репетиция.				
57.	04.12.23 - 10.12.23		6.9 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.
58.			6.10 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
59.			6.11 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Базисные понятия «contraction и release» заложенные в технике танца модерн, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания.	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
60.			6.12 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
61.	11.12.23 - 17.12.23		6.13 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
62.			6.14 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.

63.			6.15 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
64.			6.16 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 час		Отработка и соединение выученных ранее элементов. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
65.	18.12.23 - 24.12.23		6.17 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Отработка и соединение выученных ранее элементов. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
66.			6.18 Постановки и репетиционная деятельность	занятие – репетиция.	3 часа		Отработка и соединение выученных ранее элементов. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро	Звуковоспроизводящая аппаратура.
67.			6.19 Постановка и репетиции	занятие – репетиция.	3 часа		Отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.
68.			6.20 Постановка и репетиции	занятие – репетиция.	3 часа		Отработка и соединение выученных ранее элементов	Звуковоспроизводящая аппаратура.
69.		25.12.23 – 31.12..23		6.21 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Знакомство с музыкальным материалом. Разбор образа истории музыки, выбор танцевального направления номера	Постановка танцевальных композиций.
70.			6.22 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
71.			6.23 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
72.			8.1	Контроль	3 часа		Открытый урок.	Звуковоспроизводящая

			Контрольное занятие	умения применять знания и полученные навыки на практике.				аппаратура.
73.	09.01.24 – 14.01.24		3.22 Азбука классического танца.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцахв больших позах. Адажио. Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
74.			3.23 Азбука классического танца.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения исполнителя по горизонтали и вертикали. Понятие «уровни» (Levels). Виды levels. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце	Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцахв больших позах. Адажио. Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
75.			3.24 Азбука классического танца.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцахв больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
76.	15.01.24 - 21.01.24		5.13 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

77.			3.25 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
78.			3.26 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
79.			3.27 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
80.	22.01.24 – 28.01.24		5.14 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
81.			3.28 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «изоляция» (технический прием, с помощью которого реализуется принцип по- лицентрики и полиритмии)	Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
82.			3.29 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Пируэты. Исполнение упражнений на середине зала ан турнан. Большие прыжки. Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
83.			3.30 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Вводится стилизация азбуки классического танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
84.	29.01.24 - 04.02.24		5.15 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Стойки (на лопатках, на руках без опоры), мостики (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя), шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо, в шпагат), перевороты (вперед, назад на двух руках, на одной, на локтях), рондад. Допускается объединение более двух акробатических элементов в связку. Парные и групповые поддержки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
85.			3.31 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «полиритмия» (движения центров в различных ритмических рисунках, метрически независимо друг от друга).	Изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations. Повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels Практические занятия. Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании):	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						Роль ритма в джазе. Beat и offbeat.	«Маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе. Закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук. Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя): Twist плеч. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). «Восьмерка». Закрепление ранее пройденных isolation в координации с isolations головы и рук. Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя): Accents (из стороны в сторону, дубль).	
86.		3.32 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations. Повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels Практические занятия. Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании): «Маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе. Закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук. Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя): Twist плеч. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). «Восьмерка». Закрепление ранее пройденных isolation в координации с isolations головы и рук. Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя): Accents (из стороны в сторону, дубль).	Звуковоспроизводящая аппаратура.	
87.		3.33 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах. Адажио.	Звуковоспроизводящая аппаратура.	
88.	05.02.24 – 11.02.24	5.16 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Разные роли требуют и различных интонаций, жестов, эмоций, энергетики. Нарабатыв богатый ролевой	Повторяются все изученные движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает.	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

						диапазон, вы сможете легко менять характер своего выступления и форму подачи материала.		
89.			2.10 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины,	Звуковоспроизводящая аппаратура.
90.			2.11 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения в парах. Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
91.			2.12 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины,	Звуковоспроизводящая аппаратура.
92.	12.02.24 – 18.02.24		5.17 Элементы акробатики.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
93.			2.13 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения в парах. Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
94.			2.14 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины,	Звуковоспроизводящая аппаратура.
95.			5.18 Элементы акробатики.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках	Звуковоспроизводящая аппаратура.
96.	19.02.24 – 25.02.24		2.15 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие –	3 часа		Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса,	Звуковоспроизводящая аппаратура.



				репетиция.			прогибание и выгибание спины,	
97.			2.16 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнения в парах. Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
98.			2.17 Партерная хореография.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Элементы ритмической гимнастики: маховые и круговые движения из различных и. п.; отжимания, упражнения для укрепления брюшного пресса, прогибание и выгибание спины,	Звуковоспроизводящая аппаратура.
99.			7.6 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Отработанное умение вживаться в разные роли дает внутреннее разрешение вести себя по-другому, необычно. Снимается страх сцены - "Ведь это не я это делаю! Я просто играю роль, в которой мне положено громко говорить, почти кричать, призывно размахивать руками и т.д."	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
100.	26.02.24 – 03.03.24		7.7 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
101.			7.8 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
102.			7.9 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.

103.			7.10 Сценическая культура и актерское мастерство.		3 часа	Импровизация.	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
104.	04.03.24 – 10.03.24		7.11 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Отработанное умение вживаться в разные роли дает внутреннее разрешение вести себя по-другому, необычно. Снимается страх сцены - "Ведь это не я это делаю! Я просто играю роль, в которой мне положено громко говорить, почти кричать, призывно размахивать руками и т.д."	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
105.			7.12 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
106.			7.13 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
107.			7.14 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
108.	11.03.24 – 17.03.24		7.15 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа	Импровизация.	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
109.			7.16 Сценическая культура и	Занятие применения знаний,	3 часа	Отработанное умение вживаться в разные роли дает внутреннее разрешение вести	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			актерское мастерство.	умений, навыков; занятие – репетиция.		себя по-другому, необычно. Снимается страх сцены - "Ведь это не я это делаю! Я просто играю роль, в которой мне положено громко говорить, почти кричать, призывно размахивать руками и т.д."		
110.			7.17 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
111.			7.18 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
112.	18.03.24 – 24.03.24		7.19 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
113.			7.20 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Импровизация.	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
114.			7.21 Сценическая культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа		Упражнение смена роли	Звуковоспроизводящая аппаратура.
115.			7.22 Сценическая культура и актерское	Занятие применения знаний, умений,	3 часа	Импровизация.	Упражнение зеркало.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			мастерство.	навыков;				
116.	25.03.24 – 31.03.24		4.1 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
117.			4.2 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
118.			4.3 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков			Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
119.			4.4 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
120.	01.04.24 – 07.04.24		4.5 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
121.			4.6 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
122.			4.7 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений,	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				навыков				
123.			4.8 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
124.	08.04.24 – 14.04.24		4.9 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
125.			4.10 Танцевальные этюды.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Различные танцевальные комбинации и этюды, которые в последующем включаются в постановку.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
126.			6.24 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
127.			6.25 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
128.	15.04.24 – 21.04.24		6.26 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
129.			6.27 Постановки и	Занятие применения	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая

			репетиционная деятельность	знаний, умений, навыков				аппаратура.
130.			6.28 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
131.			6.29 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
132.	22.04.24 – 28.04.24		6.30 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
133.			6.31 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	
134.			6.32 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
135.			6.33 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

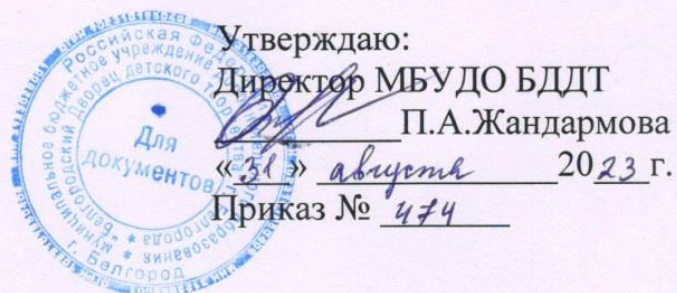
136.	29.04.24 – 05.05.24		6.34 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
137.			6.35 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
138.			6.36 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
139.	06.05.24 – 12.05.24		6.37 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
140.			6.38 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка танцевальных композиций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
141.			6.39 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
142.	13.05.24 – 19.05.24		6.40 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний,	3 часа		Разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				умений, навыков				
143.			6.41 Постановки и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разводка танцевальной композиции.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
144.			8.2 Контрольное занятие.	Контроль ЗУН.	3 часа		Участие в отчетном концерте	Звуковоспроизводящая аппаратура.
<b>Всего: 432 часа</b>								



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»**,  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная  
Год обучения – 10 год  
Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:  
**Козлитина Евгения Жановна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Эстрадный танец»**  
**10 год обучения**  
**2023– 2024 учебный год**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	01.09.23 – 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Упражнения на развитие ОФП	Экзерсис у станка	Звуковоспроизводящая аппаратура.
2.			2.1 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа	Следить за положением спины: поясница прижата к полу, плечи касаются пола.	Азбука классического танца для ног выполняемая в партере. Выполнение обязательных элементов.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
3.			2.2 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Следить за положением спины: поясница прижата к полу, плечи касаются пола.	Азбука классического танца для ног выполняемая в партере. Выполнение обязательных элементов.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
4.			5.1 Элементы акробатики	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности на уроке акробатики. При выполнении равновесий	1. Равновесие шпагатом. 2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками. 3. Равновесие кольцом. 4. Фронтальное. 5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед. 6. Заднее равновесие.  <b>Способы выполнения шпагатов:</b>  1. Скольжением. 2. Перемахом из упора лежа.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики. Телевизор DVD проигрыватель.

							3. Из стойки перемахом. 4. Прыжком. 5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку. 6. Курбет в шпагат – перемахом. 7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом).	
5.	04.09.23 – 10.09.23		2.3 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Следить за положением спины: поясница прижата к полу, плечи касаются пола.	Азбука классического танца для ног выполняемая в партере. Выполнение обязательных элементов.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
6.			2.4 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Выполняя комплекс упражнений, следим за натянутостью колена, положением спины, таза.	Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:  1. И.П. лежа на коврике. Махи ногами по всем направлениям вытянутой стопой и сокращенной стопой  2. И.п. лежа на спине, руки на полу на «крестик» выполняем «заноски» сильно вытянутыми ногами, одновременно на 8 счетов поднимаем ноги вверх. Не прекращая выполнять заноски, опускаем ноги вниз.  3. Продолжая упр. 2 выполняем заноски сокращенной стопой, одновременно поднимаем ноги вверх до вертикального положения и опускаем вниз до и.п.  4. И. п. лежа на животе выполняем «лодочку» Раскачиваемся в таком положении с перекатом до стойки на груди. Задержать корпус в верхнем положении, удержать 8 счетов  5. И.п. лежа на животе выполнить «лягушку». Поднимаем корпус максимально вверх, удерживаем 8 счетов. Отрываем руки от пола и поднимаем вверх, удерживаем корпус без поддержки 8 счетов. Медленно возвращаем корпус в и.п. Следим за положением стоп и	Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики.

						<p>таза.</p> <p>6. И.п. лежа на спине руки вытянуты вверх вдоль пола. 1 – 2 рывком садимся одновременно раскрывая ноги в поперечный шпагат; 3 – 4 кладем корпус на пол без помощи рук; 5 - 6 сводим ноги назад до положения лежа на животе; 7 – 8 перекаат тугим корпусом в и.п.</p> <p>7. И.п. сидя на коврикe ноги в поперечный шпагат руки во II позицию, 1 – 2 наклон к правой ноге левой рукой ч-з верх, 3 – 4 и.п.; 5 – 6 наклон к левой ноге правой рукой; 7-8 и.п. Упражнение выполняется с чередованием вытянутых и сокращенных стоп. Колени прогнуты, пятки оторваны от пола.</p> <p>8. И.п. сидя на поперечном шпагате, руки скрещены на груди. Выполняем ритмичные наклоны корпуса к одной и к другой ноге. Следим, чтобы при наклоне плечо находилось впереди колена.</p> <p>9. И. п. лежа на спине, ноги сильно вытянуты, выворотные и прижаты друг к другу. выполняем круговые движения ногами по большой амплитуде, слева на право и на оборот. Следим, что бы плечи были прижаты к полу.</p>	
7.		2.5 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
8.		5.2 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p><b>Равновесия.</b></p> <p>1. Равновесие шпагатом.</p> <p>2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.</p> <p>3. Равновесие кольцом.</p> <p>4. Фронтальное.</p> <p>5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.</p> <p>6. Заднее равновесие.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.

							<b>Выполнение шпагатов:</b> 1. Скольжением. 2. Перемахом из упора лежа. 3. Из стойки перемахом. 4. Прыжком. 5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку. 6. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом).	
9.	11.09.23 – 27.09.23		2.6 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
10.			2.7 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики. Утяжелители на ноги.
11.			2.8 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
12.			5.3 Элементы акробатики	Занятие повторение;	3 часа		<b>Равновесия.</b> 1. Равновесие шпагатом.	Звуковоспроизводящая аппаратура;

						<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.</li> <li>3. Равновесие кольцом.</li> <li>4. Фронтальное.</li> <li>5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.</li> <li>6. Заднее равновесие.</li> </ol> <p><b>Выполнение шпагатов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжением.</li> <li>2. Перемахом из упора лежа.</li> <li>3. Из стойки перемахом.</li> <li>4. Прыжком.</li> <li>5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.</li> <li>6. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом).</li> </ol>	коврики.	
13.	18.09.23 – 24.09.23		2.9 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
14.			3.1 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Повторяются все изученные на предыдущих годах обучения движения экзерсиса у станка и на середине зала в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется.	<p><b>Экзерсис у станка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retites battements sur le cou-de-pied с plierelevenавсей стопеинаполупальцах.</li> <li>2. Rond de jambeenl'eirendehorseten dedans сокончаниемна demi- plie-releve et relevenаполупальцах.</li> <li>3. Demietgrandronddejambedeveloppe на полупальцах и с переходом из позы в позу.</li> <li>4. Grand rond de jambejeteendehorseten dedans.</li> <li>5. Battementsdeveloppestombeenface, в разных позах, завершая носком в пол и под 90 градусов.</li> <li>6. Половина tourendehorsetendedans с plie-releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов.</li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.

						<p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Battements fondus: с pliereleve et demi rond de jambena 45° изпозывпозу;</li> <li>2. Battementssoutenus на 90 градусов.</li> <li>3. Grandbattementsjetedeveloppes.</li> <li>4. Piroutteendehorsetendedans с V, IV, II позиций, с окончанием в V и VI позиции.</li> </ol> <p><i>Allegro</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasjeteferme.</li> <li>2. Pasballotte (носком в пол).</li> <li>3. Sissounefondus на 90° во всех направлениях.</li> <li>4. Grandsissouneouverte во всех направлениях и позах без продвижения и с продвижением.</li> <li>5. Grandpasassemble.</li> <li>6. Grandpasjete.</li> </ol>	
15.		3.2 Азбука классического танца.	Занятие повторение; Занятие изучения новых знаний.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики.
16.		5.4 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение шпагатов:</b></li> <li>• <b>Равновесия</b></li> <li>• <b>Мосты</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мост на предплечьях.</li> <li>2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).</li> <li>3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.</li> <li>4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.</li> <li>5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.</li> <li>6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).</li> </ol>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.

17.	25.09.23 – 01.10.23		3.3 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
18.			3.4 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
19.			3.5 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
20.			5.5 Элементы акробатики	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение шпагатов:</b></li> <li>• <b>Равновесия</b></li> <li>• <b>Мосты</b></li> </ul> <p>7. Мост на предплечьях.</p> <p>8. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).</p> <p>9. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.</p> <p>10. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.</p> <p>11. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.</p> <p>12. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).</p>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
21.	02.10.23 – 08.10.23		3.6 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
22.			3.7 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
23.			3.8 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
24.			5.6 Элементы	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение шпагатов:</b></li> <li>• <b>Равновесия</b></li> </ul>	Звуковоспроизво дящая



			акробатики				<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мосты</b></li> <li>1. Мост на предплечьях.</li> <li>2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).</li> <li>3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.</li> <li>4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.</li> <li>5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.</li> <li>6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).</li> </ul>	аппаратура.
25.	09.10.23 – 15.10.23		3.9 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
26.			3.10 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
27.			3.11 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> <li>• <i>Allegro.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
28.			5.7 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение шпагатов:</b></li> <li>• <b>Равновесия</b></li> <li>• <b>Мосты</b></li> <li>1. Мост на предплечьях.</li> <li>2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).</li> <li>3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.</li> <li>4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.</li> <li>5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.</li> <li>6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
29.	16.10.23 – 22.10.23		3.12 Азбука	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Экзерсис у станка</i></li> <li>• <i>Экзерсис на середине зала</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			классического танца.				• <i>Allegro.</i>	аппаратура.
30.			3.13 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Усовершенствованиенавыков отличного выполнения упражнения в зависимости от характера и содержания музыки. Сочетание напряжения одних мышечных групп с расслаблением других. Развитие дифференцированного мышечного ощущения.	Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
31.			3.14 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие – <b>контемп. Танцор слушает голос своего тела, которое выражает глубокие эмоциональные переживания.</b>  <b>Особое внимание во время танца уделяется также:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освобождению от мышечных зажимов,</li> <li>• Расслабление и освобождение суставов,</li> <li>• Выстраивание позвоночника,</li> <li>• Налаживание связей между центром тела и его конечностями.</li> </ul>	Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.  Основные элементы направления contemporary (контемп).  <ul style="list-style-type: none"> <li>• - разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>• - swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> <li>• - перевороты на полу;</li> <li>• -swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>• -падения;</li> <li>• - swing стоя.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
32.			5.8 Элементы акробатики	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнение шпагатов:</b></li> <li>• <b>Равновесия</b></li> <li>• <b>Мосты</b></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
33.	23.10.23 – 29.10.23		3.15 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>устойчивости при равновесиях и прыжках. Основные элементы направления contemporary (контемп).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>- swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> <li>- перевороты на полу;</li> <li>-swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>-падения;</li> <li>- swing стоя.</li> </ul>	
34.		3.16 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	<p><b>Во время танца необходимо следить за:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыханием,</li> <li>• осознанием своего тела,</li> <li>• перемещением своего тела в пространстве,</li> <li>• качеством движения, скоростью и силой движения.</li> </ul>	<p>Основные элементы направления contemporary (контемп).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>- swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> <li>- перевороты на полу;</li> <li>-swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>-падения;</li> <li>- swing стоя.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
35.		3.17 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p>Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.</p> <p>Основные элементы направления contemporary (контемп).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>- swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• - перевороты на полу;</li> <li>• -swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>• -падения;</li> <li>• - swing</li> </ul>	
36.			5.9 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
37.	30.10.23 – 05.11.23		3.18 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	1 час		<p>Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.</p> <p>Основные элементы направления contemporary (контемп).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>• - swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> <li>• - перевороты на полу;</li> <li>• -swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>• -падения;</li> <li>• - swing</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
38.			3.19 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<p>Волны телом во всех направлениях, работа над пластикой рук. Комбинирование свободной пластики рук и классической азбуки. Упражнения на развитие координации и культуры движения. Упражнения для развития устойчивости при равновесиях и прыжках.</p> <p>Основные элементы направления</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						contemporary (контемп).	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• - разогрев в contemporary технике на полу;</li> <li>• - swing на полу (ногами, открытый свинг, с перекатом тела);</li> <li>• - перевороты на полу;</li> <li>• -swing сидя (руками, с перекатом всем телом);</li> <li>• -падения;</li> <li>• - swing</li> </ul>	
39.		3.20 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа в танцевальном направлении контемп.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
40.		5.10 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p><b>Упоры:</b> 1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь). 2. Высокий угол – ноги приближены к груди. 3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук). 4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору). 5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь. 6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти). 7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).</p> <p><b>Перекаты:</b> 1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2. 2. С поворотом в шпагат. 3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры. 4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках. 5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.6. Перекат в сторону в шпагате. 7. Перекат через спину с раскрыванием.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
41.	06.11.23 – 12.11.23	3.21 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Работа в танцевальном направлении контемп.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
42.		6.1 Постановка и репетиционная	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа	Обращаем особое внимание на характер предлагаемой музыки. Обсуждаем образы, возникающие в	Постановка танцевальных комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			работа	занятие – репетиция.		голове воспитанников, при прослушивании музыкального материала.		
43.			6.2 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка танцевальных комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.
44.			6.3 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка танцевальных комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.
45.	13.11.23 – 19.11.23		6.4 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для концертного номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
46.			6.5 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
47.			6.6 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
48.			5.11 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p><b>Упоры:</b> 1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь). 2. Высокий угол – ноги приближены к груди. 3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук). 4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору). 5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь. 6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти). 7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).</p> <p><b>Перекаты:</b> 1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2. 2. С поворотом в шпагат. 3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры. 4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках. 5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.6. Перекат в сторону в шпагате. 7. Перекат через спину с раскрытием.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
49.	20.11.23 –		6.7	Занятие сообщения	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для	Звуковоспроизво

	26.11.23		Постановка и репетиционная работа	(изучения) новых знаний; занятие – репетиция.			сценического номера.	дющая аппаратура.
50.			6.8 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
51.			6.9 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	
52.			7.1 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p><b>Разминка "Слово - Действие"</b>Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт - движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения. После нескольких минут ведущий называет другую категорию.</p> <p><b>Разминка "Части тела"</b>Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком</p> <p><b>Разминка "Локомотив"</b>Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным. Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.	
53.	27.11.23 – 03.12.23		6.10 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
54.			6.11 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
55.			6.12 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
56.			7.2 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<b>Разминка "Локомотив"</b> <b>Разминка "Части тела"</b> <b>Разминка "Слово - Действие"</b>  <b>"Зеркало"</b> Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них - ведущий, другой - ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель - достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого - чувствовать связь его	Звуковоспроизводящая аппаратура.



							движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение. <i>Вариация</i> Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.	
57.	04.12.23 – 10.12.23		6.13 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
58.			6.14 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
59.			6.15 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
60.			7.3 Актерское мастерство	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" "Зеркало"	Звуковоспроизводящая аппаратура.
61.	11.12.23 – 17.12.23		6.16 Постановка и репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
62.			6.17 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
63.			6.18 Постановка и репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций, для сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
64.			7.4 Актерское	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Во время выполнения упражнений, ни один из	Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела"	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			мастерство			танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.	Разминка "Слово - Действие" "Зеркало"	аппаратура.
65.	18.12.23 – 24.12.23		4.1 Танцевальные этюды	Контроль знаний и умений обучающихся	3 часа	Выполнение одиночных этюдов, на основе изученной танцевальной лексики в направлении контемп. «Я» в предлагаемых обстоятельствах»	Одиночные танцевальные этюды: «Я»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
66.			4.2 Танцевальные этюды			Выполнение одиночных этюдов, на основе изученной танцевальной лексики в направлении контемп. «Я» в предлагаемых обстоятельствах»	Одиночные танцевальные этюды: «Я»	
67.			4.3 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	При работе над танцевальным этюдом самое главное — непосредственность, ощущение правды и, конечно же, проявления индивидуальности, собственного «Я». Хореография в стиле контемпорари.	Танцевальные этюды: «Четыре стены»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
68.			7.5 Актерское мастерство	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Во время выполнения упражнений, ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.	Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" "Зеркало"	Звуковоспроизводящая аппаратура.
69.	25.12.23 – 31.12.23		4.4 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Танцевальные этюды :«Я в предлагаемых обстоятельствах».	Танцевальные этюды: «Четыре стены»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
70.			8.1 Контрольное занятие	Контроль умения применять знания и полученные навыки на практике.	3 часа	Проверка знаний умений и навыков обучающихся полученных за первое полугодие.	Тесты: <ul style="list-style-type: none"><li>• ОФП</li><li>• Акробатика</li></ul> Исполнение танцевального этюда в стиле контемп.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
71.	08.01.24 – 14.01.24		2.10 Партерная хореография	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные	<b>Комплекс упражнений для работы в парах:</b> 1. И.п. стать спиной вплотную друг к другу и взяты за руки скрестно вверх. Первые номера пружинящие движения руками вперед (1-3). 4. И.п.. Амплитуда движения постепенно увеличивается.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						упражнения.	<p>2. И.п. – то же. 1. Первые номера, наклоняясь вперед, отрывают соупражняющегося от пола. 2. И.п. 3 – 4 наклон делают вторые номера.</p> <p>3. И.п. стать парами лицом друг к другу и взяться за руки подняв их в сторону. 1 – 2 выпад назад разноименными ногами, свободную ногу вперед на носок, руки вперед, спину в верхней части закруглить, голову наклонить вперед. 3 – 4 И.п.</p> <p>4. И.п. парами стать вплотную боком друг к другу, взяться ближними руками внизу, дальними вверх. 1 – 2 выпад наружу наклоном внутрь. 3 – 4 и.п. Повернувшись кругом выполнить то же с другой ноги.</p> <p>5. И.п. парами стать вплотную спиной друг к другу, взяться за руки и поднять их в стороны. 1 – 2 руки вверх, выпад вперед разноименной ногой с наклоном назад. 3 – 4 и.п. выполнить то же с другой ноги.</p> <p>6. И.п. стать на правое колено лицом друг к другу, что бы носки левых ног соприкасались. Взяться правой рукой впереди, левую в сторону назад. 1 – 2 первые номера сед на пятки, наклон вперед, дугой кверху левую руку назад, голову опустить. Вторые номера – сгибая левую ногу в коленном суставе, поставить ее на носок и перенести на нее тяжесть тела, наклон назад, дугой к низу левую руку вверх. 3 – 4 и.п.</p> <p>7. И.п. – упор стоя на коленях, руки и бедра перпендикулярны полу. 1 – 2 округлить спину, голову опустить, 3 – 4 голову наклонить назад, прогнуть спину, руки не сгибать. Сначала делать движение плавно, затем резко на один счет и удерживать принятое положение 2, 3 счета.</p> <p>8. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – 2 наклон вперед, взяться с тыльной стороны за голени и постараться головой коснуться ног. 3 – 4</p>	
72.	15.01.24 – 21.01.24		2.11 Партерная хореография	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	<p><b>Обязательные элементы для выполнения:</b></p> <p>1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.</p> <p>2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура, гимнастический коврик, скакалка, гимнастическая палка.

							<p>3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки.</p> <p>4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.</p> <p>5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.</p> <p>6. И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.</p> <p>7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.</p> <p>8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.</p> <p>9. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.</p> <p>10. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.</p> <p><b>Комплекс упражнений для работы в парах</b></p>	
73.		5.12 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	
74.			2.12 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимнастический коврик, скакалка, гимнастическая палка.
75.			2.13 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимнастический коврик, скакалка, гимнастическая палка.
76.	22.01.24 – 28.01.24		2.14 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимнастический коврик, скакалка, гимнастическая палка.
77.			5.13 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
78.			2.15 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимнастический коврик, скакалка, гимнастическая палка.

79.			2.16 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимн астический коврик, скакалка, гимнастическая палка.
80.	29.01.24 – 04.02.24		2.17 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах  Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.гимн астический коврик, скакалка, гимнастическая палка.
81.			5.14 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
82.			3.22 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «устойчивость». Кинетические процессы, происходящие в теле, при потере устойчивости. Выделение мышц, которые помогают сохранить устойчивость.	Работа над устойчивостью в основных классических позах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• croise`евперед (attitude crois`ееперед)</li> <li>• croise`еназад (attitude croise`еназад)</li> <li>• efface`евперед (attitude efface`евперед)</li> <li>• efface`еназад (attitude efface`еназад)</li> <li>• I arabesque</li> <li>• II arabesque</li> <li>• III arabesque</li> <li>• IV arabesque</li> <li>• e`carteeперед</li> <li>• e`carte`еназад</li> <li>• alaseconde</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
83.			3.23 Азбука	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «классическая поза». Художественная манера, стиль,	Работа над устойчивостью в основных	Звуковоспроизводящая

			классического танца. Свободная пластика			образ выполнения поз. Мышечное ощущение выполнения поз.	классических поз: <ul style="list-style-type: none"> <li>• croise`евперед (attitude crois`еевперед)</li> <li>• croise`еназад (attitude croise`еназад)</li> <li>• efface`евперед (attitude efface`евперед)</li> <li>• efface`еназад (attitude efface`еназад)</li> <li>• I arabesque</li> <li>• II arabesque</li> <li>• III arabesque</li> <li>• IV arabesque</li> <li>• e`carteeвперед</li> <li>• e`carte`еназад</li> <li>• alaseconde</li> </ul>	аппаратура.
84.	05.02.24– 11.02.24		3.24 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над устойчивостью в основных классических позах.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
85.			5.15 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
86.			3.25 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Классические позы: малые позы — с работающей ногой на полу; средние позы — с работающей ногой на высоте 45", большие позы — с работающей ногой на 90° и выше.	Работа над устойчивостью в основных классических позах.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
87.			3.26 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над устойчивостью в основных классических позах.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
88.		12.02.24 –		3.27	Занятие повторение;	3 часа		Работа над устойчивостью в основных классических

	18.02.24		Азбука классического танца. Свободная пластика	занятие – репетиция.			позах.	дящая аппаратура.
89.			5.16 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
90.			3.28 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Большие позы, выполняемые с нескольких основных приемов, при исходном положении ног в V позиции	<p>Работа над устойчивостью в больших позах по V позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• battement releve`lent;</li> <li>• battement de`veloppe`;</li> <li>• battement fondu;</li> <li>• battementjete`.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
91.			3.29 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	<p>Последовательность технического выполнения больших пируэтов (и малых) состоит из шести основных фаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка — preparation — и преднастройка,</li> <li>• построение конструкции позы;</li> <li>• интенсивное plie`;</li> <li>• вращательный толчок;</li> <li>• собственно вращение;</li> <li>• торможение;</li> <li>• удержание позы после остановки.</li> </ul>	<p>Работа над устойчивостью в больших позах по V позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• battement releve`lent;</li> <li>• battement de`veloppe`;</li> <li>• battement fondu;</li> <li>• battementjete`.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
92.	19.02.24 – 25.02.24		3.30 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Программные прыжки можно условно разделить на 5 групп:	Работа над устойчивостью в больших позах по V позиции:	Звуковоспроизводящая аппаратура.



		Свободная пластика			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки с двух ног на две ноги;</li> <li>2. прыжки с двух ног на одну ногу;</li> <li>3. прыжки с одной ноги на одну ногу (на ту же);</li> <li>4. прыжки с одной ноги на другую;</li> <li>5. прыжки с одной ноги на две ноги.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• battement releve` lent;</li> <li>• battement de`veloppe`;</li> <li>• battement fondu;</li> <li>• battementjete`.</li> </ul>	
93.		5.17 Элементы акробатики	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение шпагатов:</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Мосты</li> <li>• Упоры</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Кувьрки</li> <li>• Колеса</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Стойки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
94.		3.31 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	<p>движения, связанные с изменением больших поз на полупальцах, можно условно объединить в четыре группы по четырем основным приемам классического танца.</p> <p>Группы подразделяются по степени динамики работающей и опорной ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-я группа связана со сменой поз при неподвижной опорной ноге,</li> <li>• 2-я группа поз строится при относительно неподвижной работающей ноге.</li> <li>• 3-я группа поз объединяет одновременное движение опорной и работающей ноги.</li> <li>• 4-я группа поз характеризуется поворотами и вращениями.</li> </ul>	<p>Работа над устойчивостью при движении</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. passe;</li> <li>2. rondi (demi rond);</li> <li>3. fouette;</li> <li>4. туп lent (повороты, pirouettes).</li> </ol> <p>Работа над устойчивостью при движении.</p> <p>Пируэты.</p> <p>Прыжки.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

95.			3.32 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	правила и приемы исполнения малых и больших пируэтов  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прежде всего, нужно установить ось вращения. То есть, позвоночник, спина танцовщика должны оставаться абсолютно прямыми. Какие бы сложные прыжки и вращения он ни выполнял, корпус должен быть монолитным, а плечи неподвижными.</li> <li>• При вращении общим требованием к любым пируэтам является точная установка тела на ось вращения, расчетливый посыл тела в поворот (во вращение),</li> <li>• сохранение принятой позы во время вращения,</li> <li>• четкая остановка в заданном ракурсе, удержание конечной позы.</li> </ul>	Работа над устойчивостью при движении.  Пируэты.  Прыжки.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
96.	26.02.24 – 03.03.24		3.33 Азбука классического танца. Свободная пластика	занятие – репетиция.	3 часа	Понятия: «элевация» и «баллон». В основе приемов стабилизации прыжков лежит естественный принцип, действующий при ходьбе и беге: согласованная перекрестная координация всех четырех конечностей — крест.	Работа над устойчивостью при движении.  Пируэты.  Прыжки.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
97.			7.6 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
98.			7.7 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
99.	04.03.24 – 10.03.24		7.8 Особенности сценической культуры.	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с	Звуковоспроизво дящая аппаратура.

			Актерское мастерство				вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	
100.			7.9 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
101.			7.10 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
102.			7.11 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
103.	11.03.24 – 17.03.24		7.12 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	
104.			7.13 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
105.			7.14 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
106.			7.15 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела» Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.

107.	18.03.24 – 24.03.24		7.16 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
108.			7.18 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
109.			4.5 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Танцевальные этюды: «Четыре стены»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
110.			4.6 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Одиночные и парные танцевальные этюды: «Я в предлагаемых обстоятельствах». Работа в технике контемп.	Танцевальные этюды : «Один на один»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
111.	25.03.24 – 31.03.24		4.7 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Танцевальные этюды : «Один на один»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
112.			4.8 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Танцевальные этюды : «Один на один»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
113.			4.9 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Одиночные и парные танцевальные этюды: «Я в предлагаемых обстоятельствах». Работа в технике контемп.	Танцевальные этюды : «я»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
114.			4.10 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Передать заданную педагогом эмоциональную окраску через пластику тела.	Танцевальные этюды : «я» - исполнять с грустной эмоциональной окраской.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
115.	01.04.24 – 07.04.24		6.18 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

116.		6.19 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
117.		6.20 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
118.		7.19 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	<p>Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Что бы танцор ни выбрал отзеркаливая движения ведущего, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца. Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.</p> <p>Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.</p>	<p><b>"Зеркало 2"</b></p> <p>В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.</p> <p><b>"Зеркальное отражение с вариациями движения"</b></p> <p>Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать</p> <p><i>Вариация</i></p> <p>Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями движения. Ведомые могут найти также способ реагировать на вариации каждого из них.</p> <p><b>"Групповое зеркало"</b></p> <p><i>Подготовка</i></p> <p>Линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности.</p> <p>Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры - на противоположной. Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают так</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом. <b>Унисон</b>	
119.	08.04.24 – 14.04.24		6.21 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
120.			6.22 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
121.			7.20 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела" Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
122.			6.23 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
123.	15.04.24 – 21.04.24		6.24 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
124.			6.25 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
125.			6.26 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
126.			7.21 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение. Используя навыки активности и пассивности, танцоры могут по	<b>"Активные и пассивные роли в дуэтах"</b> Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. 1. Активный танцор - скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих	Звуковоспроизводящая аппаратура.

					<p>желанию выбирать активную или пассивную роль. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера. Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы.</p>	<p>движений.</p> <p>2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.</p> <p>3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.</p> <p>4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.</p> <p>5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями. Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это может, как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним. <b>"Активные и пассивные роли в группе"</b> Танцоры должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно становясь активным. Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоры могут вместе участвовать в перемещении одного пассивного. Танцоры должны исследовать возможности группового <b>"Работа с весом для двух танцоров"</b> Танцоры делятся на пары. Они могут начать работать с партнерами, равными по размеру. Партнеры стоят лицом друг к другу, носок к носку, держась обеими руками (правая рука в левой руке партнера, левая - в правой). Они отклоняются друг от друга, создавая баланс между ними. Сохраняя это отклонение, танцоры медленно садятся, затем медленно встают. Все время их руки должны</p>	
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<p>оставаться натянутыми, плечи откинута больше, чем бедра. Держа руки таким же образом, оба танцора отклоняются друг от друга. Один танцор садится, в то время как другой продолжает стоять, поддерживая вес своего партнера. Сохраняя натяжение между ними, танцоры меняются ролями, создавая эффект качелей. Они могут повторять это в устойчивом темпе. Партнеры лицом друг к другу, носок к носку, держатся правыми руками. Они отклоняются друг от друга, садятся и встают. Затем, то же, держась левыми руками. Танцоры могут установить живой, устойчивый ритм приседаний и вставаний с переменой рук в высшей точке. Партнеры должны сохранять равновесие между ними, ни один из них не поддерживает только собственное равновесие. Момент смены рук - только приостановка, не статическая точка. Прислонясь спиной к спине, танцоры сцепляют локти и садятся. Они могут передвинуть ноги вперед, чтобы сесть. Они должны передвигать ноги как можно меньше, так, чтобы принять вес, когда танцоры встают вместе, оставаясь в положении спиной к спине.</p> <p><b>"Падения и подхваты"</b></p> <p>Танцоры делятся в группы по три. В каждой группе, двое стоят приблизительно на четыре шага друг от друга, лицом друг к другу. Третий танцор стоит между ними, лицом к одному из них. Этот танцор поочередно падает назад, подхватываемый человеком позади, и вперед, подхватываемый человеком спереди. Он должен держать свое тело натянутым, не позволяя ему провисать. Подхватывая кого-то, танцор должен вначале держать руки достаточно близко к себе, ладони раскрыты. Он должен подхватить человека выше пояса, делая шаг назад с согнутыми коленями, и затем поставить партнера вертикально. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение. <b>"Работа с весом в группе"</b></p> <p>1. Группа танцоров встает в круг, держась за руки. Каждый отклоняется из круга, находя равновесие внутри группы, хотя ни один из них не поддерживает индивидуальное равновесие.</p> <p>2. В том же самом круге, танцоры могут качаться и сдвигать свой вес. Через некоторое время танцор может покинуть свое место в круге и переместиться в другое место, и снова присоединиться каким-либо</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



						<p>образом, не обязательно руками. Он должен снова обрести свой баланс. Группа может перестраиваться в другие конфигурации кроме круга, всегда сохраняя взаимодействие веса между танцорами, даже при передвижении, если это возможно.</p> <p>3. Танцоры могут стоять или двигаться в пространстве. Время от времени один танцор подходит к другому, и они делают ряд упражнений на равновесие, описанных выше. Это должно быть выполнено без слов, просто чувствуя, что происходит между двумя танцорами. При случае, большая группа может соединиться вместе для группового баланса.</p> <p><b>"Парные этюды"</b></p> <p>Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями. После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления.</p> <p>Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.</p>		
127.	22.04.24 – 28.04.24		6.27 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
128.			6.28 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков		Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	
129.			6.29 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков		Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	
130.			7.22 Особенности	Занятие применения знаний, умений,	3 часа	Каждый танцор составляет короткую	Разминка "Локомотив" Разминка "Части тела"	Звуковоспроизводящая

			сценической культуры. Актерское мастерство	навыков		танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон. Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.	Разминка "Слово - Действие" Упражнение: "Зеркало", «зеркальное отражение с вариациями», «групповое зеркало», «Унисон» <b>"Цепочка имен"</b> Все танцоры стоят в круге. Танцор, представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, "Маша", и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон. Второй танцор повторяет фразу Маша со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, "Валерия". Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Маша... Валерия... Катя... Вера... Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания. <b>"Унисон в группе"</b> Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий. Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим.	аппаратура.
131.	29.04.24 – 05.05.24		6.30 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа		Постановка и отработка танцевальных комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.
132.			6.31 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
133.			6.32 Постановка и репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	3 часа	Репетиционная работа над концертными номерами.	Постановка и отработка танцевальных комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.



144.			8.2 Контрольное занятие	Контроль знаний обучающихся	3 часа	Контрольное занятие проводится в виде отчетного концерта.	Исполнение сценических номеров на отчетном концерте.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
------	--	--	-------------------------------	--------------------------------	--------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------

**Всего: 432 часа**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»**,  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная  
Год обучения – 3 год  
Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:  
**Краевская Анна Андреевна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

Рабочая программа, разработанная на основе авторской общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец», художественной направленности.

Год обучения по программе – 3 год.

**Цель программы:** *формирование творческой личности, способной к социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.*

**Задачи 5 года обучения**

**Обучающие:**

- обучать азбуке классического танца;
- формировать понятие «культура», «пластика» рук и тела;
- формировать базовые знания, умения и навыки в области классического тренажа;
- формировать элементарные знания, умения и навыки в области растяжки и акробатики.

**Развивающие:**

- развивать заинтересованность, увлеченность, навык совместного творчества;
- развивать художественно-образное восприятие и мышление, желание импровизировать;
- способствовать развитию интереса к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;
- развивать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- содействовать развитию природных способностей ребёнка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- способствовать развитию общей культуры учащихся.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся умение слушать и слышать учителя;
- воспитывать у учащихся умение слушать музыку, слышать и передавать ее содержание в движении;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать трудолюбие и самодисциплину
- воспитывать понимание музыкально-двигательного образа;
- воспитывать осмысленное восприятие движений;
- воспитывать творческую самостоятельность;

**Формы и режим занятий:**

- основной курс (3-й год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствии с программой; видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации программы используются следующие **виды контроля знаний учащихся:**

- вводный контроль (проводится, при поступлении ребенка в коллектив). Он позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Одновременно проводится анкетирование родителей с целью выявления особенностей и склонностей детей, их интересов;
- предварительный контроль проводится в начале каждого учебного года, кроме 1 года обучения;
- текущий контроль (осуществляется для выявления, на каком уровне освоения программы находится учащийся). Проводится в виде контрольного занятия, направленного на проверку изученных знаний, умений и навыков по разделам общеобразовательной общеразвивающей программы, темам:
  - усвоение теоретического материала;
  - техника исполнения танцевальных элементов;
- промежуточный контроль проводится в конце 1 и 2 полугодий с целью проверки уровня освоения программного материала;
- итоговый контроль – проводится по завершению учебы по общеобразовательной общеразвивающей программе. Формы

проведения итоговой аттестации: практические умения и навыки учащиеся демонстрируют на творческом отчете (отчетном концерте ансамбля).

Все критерии освоения общеобразовательной программы оцениваются по 5-ти бальной системе (уровни: высокий, средний, низкий).

- Высокий уровень- 4-5 баллов
- Средний уровень-2-3балла
- Низкий уровень- 0-1

### ***Ожидаемые результаты III<sup>ого</sup> года обучения***

#### ***Учащиеся будут знать:***

- закон перемещения в пространстве сцены;
- основы и принципы работы в парах и в группах;
- термины азбуки классического танца;
- весь пройденный материал на I и II годах обучения;
- основы характерного танца (русский народный, испанский, узбекский);
- принципы передачи образа в этюдах;
- технику работы в парах.

#### ***уметь:***

- все изученные элементы азбуки классического танца выполнять в более быстром темпе;
- грамотно исполнять элементы классического танца;
- самостоятельно отрабатывать полупальцевую технику движений в постановках;
- стилизовать движения под характерный танец;
- работать над выразительностью исполнения танцевальных связок;
- выполнять несложные повороты и прыжки;
- выполнять все правила и требования, предъявляемые педагогом к каждому учащемуся;
- связывать движения с музыкой.



**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец»  
3 год обучения  
2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Упражнения на развитие ОФП	Вводный контроль знаний и умений, полученных на прошлых годах обучения.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
2.			6.1 Акробатика.	Повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Техника безопасности на уроках акробатики.	Упражнения для развития О.Ф.П. Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
3.	04.09.23 – 10.09.23		2.1 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Понятия: «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «круг»	Проведение кросс разминки и круговой тренировки. Ходьба пригибным шагом, пружинный шаг, широкий шаг, ходьба выпадами, ходьба с ускорениями и замедлениями, ходьба, чередуемая с бегом, повороты на бегу, бег с различными движениями рук	Звуковоспроизводящая аппаратура.
4.			2.2 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Понятия: «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «круг»	Проведение кросс разминки и круговой тренировки. Ходьба пригибным шагом, пружинный шаг, широкий шаг, ходьба выпадами, ходьба с ускорениями и замедлениями, ходьба, чередуемая с бегом, повороты на бегу, бег с	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							различными движениями рук	
5.			6.2 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: кувырок. Основные приемы массажа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• поглаживание;</li> <li>• выжимание;</li> <li>• разминание;</li> <li>• растирание;</li> <li>• ударные приемы: поколачивание,</li> <li>• похлопывание,</li> <li>• рубление;</li> <li>• потряхивание.</li> </ul>	Маты, гимнастические коврики.
6.	11.09.23 - 17.09.23		2.3 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие изучение новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	восприятия характера музыки, музыкально- выразительное представление и творческая активность. Обращаем внимание на чувство ритма, музыкально-ритмическую память и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прослушав музыку, предложить воспитанникам самостоятельно отобразить ее характер в движениях. Это дает возможность выявить отношение детей к данному произведению, а также определить их творческие возможности. Обратить внимание детей на более удачное исполнение. Иногда лучшие варианты повторяются всеми детьми.</li> <li>• После прослушивания музыки и определения ее характера (спокойный, бодрый, веселый и т. д.) показать детям зафиксированные движения (гимнастические, танцевальные), стараясь добиться правильной реакции на музыку и выразительности исполнения движений. Выразительное исполнение музыки должно способствовать созданию ярких художественных образов, близких и понятных детям и легко поддающихся передаче средствами движения.</li> <li>• Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный. Уметь ускорять и замедлять темп, (игры: "Поезд", муз. Е. Тиличевой, "Метро", муз. Т.Ломовой).</li> <li>• Выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе после временного прекращения музыки (в знакомых музыкальных произведениях и упражнениях "эхо").</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять заданный темп в речевых упражнениях (произнесение текста в заданном темпе во время ходьбы или бега равными длительностями).</li> </ul>	
7.		2.4 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>восприятия характера музыки, музыкально- выразительное представление и творческая активность. Обращаем внимание на чувство ритма, музыкально- ритмическую память и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.</p> <p>Понятие: «метроритм»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прослушав музыку, предложить воспитанникам самостоятельно отобразить ее характер в движениях. Это дает возможность выявить отношение детей к данному произведению, а также определить их творческие возможности. Обратить внимание детей на более удачное исполнение. Иногда лучшие варианты повторяются всеми детьми.</li> <li>• После прослушивания музыки и определения ее характера (спокойный, бодрый, веселый и т. д.) показать детям зафиксированные движения (гимнастические, танцевальные), стараясь добиться правильной реакции на музыку и выразительности исполнения движений. Выразительное исполнение музыки должно способствовать созданию ярких художественных образов, близких и понятных детям и легко поддающихся передаче средствами движения.</li> <li>• Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный. Уметь ускорять и замедлять темп, (игры: "Поезд", муз. Е. Тиличевой, "Метро", муз. Т.Ломовой).</li> <li>• Выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе после временного прекращения музыки (в знакомых музыкальных произведениях и упражнениях "эхо").</li> <li>• Сохранять заданный темп в речевых упражнениях (произнесение текста в заданном темпе во время ходьбы или бега равными длительностями).</li> <li>• Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей (I четверть).</li> <li>• Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки).</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4 (I четверть).</li> </ul>	
8.			6.3 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: кувырок. Основные приемы массажа.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
9.	18.09.23 - 24.09.23		2.5 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей (I четверть).</li> <li>• Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки).</li> <li>• Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4 (I четверть).</li> <li>• Знакомство с понятием "сильная доля" (I четверть).</li> <li>• Осознанное усвоение длительностей: четверть, восьмая, половинная. Выполнение данных длительностей условными обозначениями (II четверть)</li> <li>• Развитие ритмической памяти (упражнение "эхо"); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения), Работа по выполнению ритмических рисунков проводится на протяжении всего учебного года.</li> <li>• Использование речевых упражнения, для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков (I, II четверти).</li> <li>• Осознанное определение длительностей в речевых упражнениях (II четверть).</li> <li>• Знакомство с размерами 2/4 и 3/4 . Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с затактовым построением (III четверть).</li> <li>• Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4</li> </ul>	
10.		2.6 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей (I четверть).</li> <li>• Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки).</li> <li>• Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4 (I четверть).</li> <li>• Знакомство с понятием "сильная доля" (I четверть).</li> <li>• Осознанное усвоение длительностей: четверть, восьмая, половинная. Выполнение данных длительностей условными обозначениями (II четверть)</li> <li>• Развитие ритмической памяти (упражнение "эхо"); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения), Работа по выполнению ритмических рисунков проводится на протяжении всего учебного года.</li> <li>• Использование речевых упражнения, для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков (I, II четверти).</li> <li>• Осознанное определение длительностей в речевых упражнениях (II четверть).</li> <li>• Знакомство с размерами 2/4 и 3/4 . Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).</li> <li>• Знакомство с затактовым построением (III четверть).</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах $2/4$ и $3/4$	
11.			6.4 Акробатика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: стойка на голове, стойка на руках.. Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
12.	25.09.23 - 01.10.23		2.7 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Строение музыкального произведения. На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием "вступление".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой (II, III четверти).</li> <li>• . После вступления — самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю</li> <li>• Музыкальные размеры <math>2/4</math> и <math>3/4</math> . Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).</li> <li>• затактовое построение (III четверть).</li> <li>• Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах <math>2/4</math> и <math>3/4</math></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
13.			2.8 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой (II, III четверти).</li> <li>• . После вступления — самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю</li> <li>• Музыкальные размеры <math>2/4</math> и <math>3/4</math> . Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).</li> <li>• затактовое построение (III четверть).</li> </ul> <p>Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4	
14.			6.5 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: стойка на голове, стойка на руках.. Основные приемы массажа.	
15.	02.10.23 - 08.10.23		2.9 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Развитие устойчивости тела путем овладения навыками в перемещении общего центра тяжести и центров тяжести суставов, а также соблюдения апломба (умение сохранять устойчивость, соблюдать вертикальное положение, и соответствующее мышечное напряжение, удерживающее тело в нужном положении). Упражнения выполняются отдельными частями тела и всем телом; без предметов и с предметами (скакалка, игрушка). Обучающиеся могут находиться лицом, спиной или боком друг к другу. Важно подобрать детей примерно одинаковой комплекции (по весу, росту, длине рук, ног, корпуса).	Упражнения выполняются на месте и с продвижением;  • МАЯТНИК Перед этим движением необходимо выполнить следующие упражнения: основное положение ног, предложить детям представить, что он оловянный солдатик и медленно покачиваться, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую при чём надо говорить детям, чтобы ступни от пола не отрывались и детки чувствовали пол всеми пальцами ног. При этом корпус должен не наклоняться в бок, в сторону движения, а равномерно смещался относительно от вертикальной. • Маятник 2: Исходное положение шестая позиция ног. Переносить тяжесть корпуса на носки не отрывая пятки от пола, а затем на пятки не отрывая носки от пола при этом следить чтобы корпус при движение вперёд не наклонялся по линии пояса. Эти упражнения помогают выработать у ребёнка мышечных суставов, и готовит к изучению упражнения у станка. • Маятник 3. Не теряя положение ровной спины, делают выпад вперёд на одну ногу. Надо следить, чтобы дети, сохраняя положение выпада, не переносили тяжесть тела на обе ноги, а свободная нога от тяжести тела излишне не напрягалась. При выпад в сторону, корпус в сторону выпада не поворачивается. Корпус в этих случаях сохраняют вертикальное положение. В постановочной работе допускаются наклоны выпада в сторону наклона.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>КАТУШКА</b> медленно и постепенно наклоняют голову вперёд сгибая сначала верхнюю, затем нижнюю часть корпуса до положения касаясь грудью бёдер. Колени в конце движения слегка подгибаются. Тяжесть тела находится на передней части ступни. Затем происходит медленное разгибание выпрямляются колени, верхняя, нижняя часть корпуса и наконец голова.</li> </ul>	
16.		2.10 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>МАЯТНИК:</b> предложить детям представить, что он оловянный солдатик и медленно покачиваться, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую при чём надо говорить детям, чтобы ступни от пола не отрывались и детки чувствовали пол всеми пальцами ног. При этом корпус должен не наклоняться в бок, в сторону движения, а равномерно смещался относительно от вертикальной.</li> </ul> <p>Исходное положение шестая позиция ног. Переносить тяжесть корпуса на носки не отрывая пятки от пола, а затем на пятки не отрывая носки от пола при этом следить чтобы корпус при движение вперёд не наклонялся по линии пояса. Эти упражнения помогают выработать у ребёнка мышечных суставов, и готовит к изучению упражнения у станка.</p> <p>Это продолжение упражнения «маятник». Не теряя положение ровной спины, делают выпад вперёд на одну ногу. Надо следить, чтобы дети, сохраняя положение выпада, не переносили тяжесть тела на обе ноги, а свободная нога от тяжести тела излишне не напрягалась. При выпаде в сторону, корпус в сторону выпада не поворачивается. Корпус в этих случаях сохраняют вертикальное положение. В постановочной работе допускаются наклоны выпада в сторону наклона.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.	



							<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>КАТУШКА:</b> медленно и постепенно наклоняют голову вперед сгибая сначала верхнюю, затем нижнюю часть корпуса до положения касаясь грудью бедер. Колени в конце движения слегка подгибаются. Тяжесть тела находится на передней части ступни. Затем происходит медленное разгибание выпрямляются колени, верхняя, нижняя часть корпуса и наконец голова.</li> </ul>	
17.			6.6 Акробатика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П.</p> <p>Отработка элемента: стойка на голове, стойка на руках..</p> <p>Основные приемы массажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.
18.	09.10.23 - 15.10.23		3.1 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Лежа на коврике следить за тем, что бы была прижата спина к полу: поясничный отдел и плечевой пояс. Выполняется классический экзерсис для ног.</p>	<p><b>Кросс разминка.</b></p> <p><b>Партерная гимнастика:</b></p> <p><b>«Достать до солнышка».</b> Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Складочка».</b> Упражнение для мышц спины и брюшно- го пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спи- на прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение исполняется 4</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.

						<p>раза.</p> <p><b>«Лягушка».</b> Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола). Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе. Упражнение можно усложнить. Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию; 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию); 5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Растем-растем!».</b> Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.</p>	
19.		3.2 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Кросс разминка, Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе.</p>	<p>Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.</p>
20.		6.7 Акробатика.	Занятие повторение; занятие –	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: стойка на голове, стойка на руках, кувырок назад с выходом в стойку на</p>	<p>Маты, гимнастические коврики.</p>

				репетиция.			руках. Основные приемы массажа.	
21.	16.10.23 - 22.10.23		3.3 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Затем лежа на животе. Упражнения выполняются, сначала, вытянутым подъемом, затем сокращенным.	Кросс разминка, Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе.	Звуковоспроизводя щая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
22.			3.4 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс разминка, Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку.	Звуковоспроизводя щая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
23.			6.8 Акробатика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;.	2 часа		. Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: кувырок назад с выходом в стойку на руках. Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
24.	23.10.23 - 29.10.23		3.5 Партерная хореография	Занятие – репетиция.	2 часа		Кросс разминка, Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку.	Звуковоспроизводя щая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
25.			3.6 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Кросс разминка, Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку.	Звуковоспроизводя щая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.

26.			6.9 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: стойка на голове, стойка на руках, кувырок назад с выходом в стойку на руках. Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
27.	30.10.23 - 05.11.23		3.7 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением.	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
28.			3.8 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением.	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
29.			6.10 Акробатика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: «мостик», ходьба на «мостике», «мостик с положения сидя». Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
30.	06.11.23 - 12.11.23		4.1 Азбука классического танца	занятие – репетиция.	2 часа	Особенное внимание уделить выразительности поз, координации движений и развитию силы ног. Темп выполнения увеличивается.	<b>Экзерсис у с т а н к а</b> Гран плие с пор де бра и с переходом рук из позиции в позицию. Деми рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на полупальцах, на де-ми-плие. Батман фондю: дубль на всей ступне, в конце года — на полупальцах; с плие — релеве на 45° на всей ступне, в конце года — на полупальцах; с плие — релеве на 90° на всей ступне ан фас, в конце года —	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>на полупальцах;  батман сутеню на 90° в маленьких и больших позах  на всей ступне и полупальцах.  Батман фραπε:  во всех позах на всей ступне и на полупальцах;  с релеве на полупальцы.</p> <p>Батман дубль фραπε:  во всех позах на всей ступне и на полупальцах;  с релеве на полупальцы и заканчивая на деми-плие.</p> <p>Пти батман сюр ле ку-де-пье;  с плие — релеве на всей ступне и на полупальцах.</p> <p>7. Томбе с полуповоротом сюр ле ку-де-пье.  8. Рон де жамб ан лер ан деор и ан дедан, заканчивая на деми-плие.</p>	
31.		4.2 Азбука классическог о танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Экзерсис у с т а н к а</b></p> <p>Гран плие с пор де бра и с переходом рук из позиции в позицию.  Деми рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на полупальцах, на де-ми-плие.  Батман фондю:  дубль на всей ступне, в конце года — на полупальцах;  с плие — релеве на 45° на всей ступне, в конце года — на полупальцах;  с плие — релеве на 90° на всей ступне ан фас, в конце года — на полупальцах;  батман сутеню на 90° в маленьких и больших позах  на всей ступне и полупальцах.  Батман фραπε:  во всех позах на всей ступне и на полупальцах;  с релеве на полупальцы.</p> <p>Батман дубль фραπε:  во всех позах на всей ступне и на полупальцах;  с релеве на полупальцы и заканчивая на деми-плие.</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

							<p>Пти батман сюр ле ку-де-пье; с плие — релеве на всей ступне и на полупальцах.</p> <p>7. Томбе с полуповоротом сюр ле ку-де-пье.</p> <p>8. Рон де жамб ан лер ан деор и ан дедан, заканчивая на деми-плие.</p>	
32.			6.11 Акробатика.	Занятие – репетиция.	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П.</p> <p>Отработка элемента: «мостик», ходьба на «мостике», «мостик с положения сидя».</p> <p>Основные приемы массажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.
33.	13.11.23 - 19.11.23		4.3 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Экзерсис у станка</p> <p>9. Батман релеве лан и батман девелоппе во всех направлениях ан фас, в позах с подъемом на полупальцы на деми-плие.</p> <p>10. Релеве на полупальцы. Работающая нога поднята в любом направлении на 90°.</p> <p>11. Деми и гран рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан.</p> <p>12. Гран батман жете пассе пар терр с окончанием на носок, вперед — назад.</p> <p>13. Пор де бра.</p> <p>14. Третье пор де бра назад с растяжкой без перехода с опорной ноги и с переходом.</p> <p>15. Полный поворот на двух ногах в пятой позиции с переменной ног, начиная на вытянутых ногах, и с деми-плие.</p> <p>16. Сутеню ан турнан ан деор и ан дедан на 180° и 360°, начиная носком в пол и на 45°.</p> <p>17. Полуповороты на одной ноге ан деор и ан дедан с подменной ног.</p> <p>18. Тур (пируэт) с пятой позиции ан деор и ан дедан</p> <p>19. Поворот фуэте (поворот корпуса, нога остается на месте) ан деор, ан дедан на 90° и 180° носком в пол, на вытянутой ноге и на деми-плие.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
34.			4.4 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых	2 часа		<p>Экзерсис у станка</p> <p>9. Батман релеве лан и батман девелоппе во всех направлениях ан фас, в позах с подъемом на полупальцы</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				знаний; занятие – репетиция.			на деми-плие. 10. Релеве на полупальцы. Работающая нога поднята в любом направлении на 90°. 11. Деми и гран рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан. 12. Гран батман жете пассе пар терр с окончанием на носок, вперед — назад. 13. Пор де бра. 14. Третье пор де бра назад с растяжкой без перехода с опорной ноги и с переходом. 15. Полный поворот на двух ногах в пятой позиции с переменной ног, начиная на вытянутых ногах, и с деми-плие. 16. Сутеню ан турнан ан деор и ан дедан на 180° и 360°, начиная носком в пол и на 45°. 17. Полуповороты на одной ноге ан деор и ан дедан с подменной ног. 18. Тур (пируэт) с пятой позиции ан деор и ан дедан 19. Поворот фуэте (поворот корпуса, нога остается на месте) ан деор, ан дедан на 90° и 180° носком в пол, на вытянутой ноге и на деми-плие.	
35.			6.12 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: «мостик», ходьба на «мостике», «мостик с положения сидя». Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
36.	20.11.23 - 26.11.23		4.5 Азбука классическог о танца	Занятие – репетиция.	2 часа		<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине зала.</b> Гран плие с пор де бра (работают только руки без корпуса). Батман тандю ан турнан ан деор и ан дедан на 45° и 90°. Деми рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на полупальцах и на деми-плие. Рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на всей ступне. Батман фондю: на полупальцах ан фас и в позах; дубль на всей ступне ан фас, в конце года — на полупальцах.	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

						<p>Батман сутеню на 90° ан фас на всей ступне.  Батман фραπε:  на полупальцах;  с релеве на полупальцы.  батман дубль фραπε:  Пти батман сюр ле ку-де-пье на полупальцах.  Па купе на полупальцах.  Томбе с продвижением. С окончанием в положении сюр ле ку-де-пье, носком в пол и на 45°.  Рон де жамб ан лер ан деор и ан дедан на полупальцах.</p>	
37.		4.6 Азбука классическог о танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Экзерсис у станка.</b>  <b>Экзерсис на середине зала.</b>  Гран плие с пор де бра (работают только руки без корпуса).  Батман тандю ан турнан ан деор и ан дедан на 45° и 90°.  Деми рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на полупальцах и на деми-плие.  Рон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на всей ступне.  Батман фондю:  на полупальцах ан фас и в позах;  дубль на всей ступне ан фас, в конце года — на полупальцах.  Батман сутеню на 90° ан фас на всей ступне.  Батман фραπε:  на полупальцах;  с релеве на полупальцы.  батман дубль фραπε:  Пти батман сюр ле ку-де-пье на полупальцах.  Па купе на полупальцах.  Томбе с продвижением. С окончанием в положении сюр ле ку-де-пье, носком в пол и на 45°.  Рон де жамб ан лер ан деор и ан дедан на полупальцах.</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
38.		6.13 Акробатика.	занятие – репетиция.	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П.  Отработка элемента: колесо, волна.  .Основные приемы массажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.



39.	27.11.23 - 03.12.23		4.7 Азбука классическог о танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Экзерсис у станка.</b>  <b>Экзерсис на середине зала.</b>  Батман релеве лан ан фас, в позах с подъемом на полупальцы, кроме экарте и четвертого арабеска; четвертый арабеск на всей ступне.  Батман девелоппе ан фас, в позах с подъемом на полупальцы, кроме экарте и четвертого арабеска; четвертый арабеск на всей ступне.  Деми рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан, ан фас, переходя из одной позы в другую на всю ступню.  Гран рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан, ан фас, переходя из одной позы в другую на всю ступню.  Тан лие на 90°, переходя на всю ступню.  Третье пор де бра — нога вытянута на носок вперед — назад на деми-плие.  Па де бурре дессю-дессу ан фас и эпольман.  Поворот на двух ногах в пятой позиции на полупальцах, начиная с вытянутой ноги и с деми-плие.  Глиссад ан турнан аи деор и аи дедан на 180°  Тур (пируэт) ан деор и ан дедан с пятой и четвертой позиций с окончанием в пятую и четвертую лозиции (один поворот).</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
40.			4.8 Азбука классическог о танца	занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Экзерсис у станка.</b>  <b>Экзерсис на середине зала.</b>  Батман релеве лан ан фас, в позах с подъемом на полупальцы, кроме экарте и четвертого арабеска; четвертый арабеск на всей ступне.  Батман девелоппе ан фас, в позах с подъемом на полупальцы, кроме экарте и четвертого арабеска; четвертый арабеск на всей ступне.  Деми рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан, ан фас, переходя из одной позы в</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

							<p>другую на всю ступню.  Гран рон де жамб девелоппе ан деор и ан дедан, ан фас, переходя из одной позы в другую на всю ступню.  Тан лие на 90°, переходя на всю ступню.  Третье пор де бра — нога вытянута на носок вперед — назад на деми-плие.  Па де бурре дессю-дессу ан фас и эпольман.  Поворот на двух ногах в пятой позиции на полупальцах, начиная с вытянутой ноги и с деми-плие.  Глиссад ан турнан аи деор и аи дедан на 180°  Тур (пируэт) ан деор и ан дедан с пятой и четвертой позиций с окончанием в пятую и четвертую лозиции (один поворот).</p>	
41.			6.14 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П.  Отработка элемента: колесо, волна.  .Основные приемы массажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.
42.	04.12.23 - 10.12.23		4.9 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Экзерсис у станка.</b>  <b>Экзерсис на середине зала.</b>  <b>А л л е г р о</b>  Соте в пятой позиции с продвижением вперед — в сторону — назад.  Шанжман де пье с продвижением вперед — в сторону — назад.  Па эшаппе во второй и четвертой позициях, ан турнан на 90° и 180°.  Ассамбле с продвижением ан фас и в позах.  Па де ша (с броском ног назад).  Тан леве (нога в положении сюр ле ку-де-пье).  Сиссонн увер на 45° во всех направлениях и в маленьких позах.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
43.			4.10 Азбука	Занятие повторение;	2	Основы узбекского танца Руки – одно из основных выразительных	<p><b>Экзерсис у станка.</b>  <b>Экзерсис на середине зала.</b></p>	

			классическог о танца	занятие – репетиция.	часа	средств узбекского танца. Они импровизируются и варьируются самим исполнителем..	<b>Аллегро.</b> <b>Узбекский танец:</b> Наиболее характерны для женского узбекского танца плавные переходы рук из одного положения в другое , сопровождающиеся мягким узорчатым вращением кистей. С ними чередуются мягкие, волнообразные движения рук от локтя то вверх, то вниз, круговые движения одной и двумя руками. В танце отображается труд или быт узбекской женщины. Движениями рук, исполнительница в танцевальной форме передает то сбор хлопка или размотку шелковых коконов, то шитье или вышивание, то умывание и расчесывание волос. В мужских танцах руки более прямые, вытянуты в локтях, кисти отогнуты, направлены ладонями от себя пальцами вверх. Переходы от одного положения в другое делаются более резко. И в мужском и в женском танце зачастую применяются хлопки и прищелкивания.	
44.			6.15 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: колесо, волна. .Основные приемы массажа.	Маты, гимнастические коврики.
45.	11.12.23 - 17.12.23		4.11 Азбука классическог о танца	Контроль умения применять знания и полученные навыки на практике.	2 часа		<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине зала.</b> <b>Аллегро.</b> <b>Узбекский танец.</b>	
46.			4.12 Азбука классическог о танца		2 часа	Знакомство с содержательностью, сюжетностью и эмоциональной выразительностью русского танца. Виды русского народного танца – хоровод, пляска, кадрили. их характеристика. Обогащение и развитие лексики. Воздействие костюма на художественный	<b>Экзерсис у станка. Аллегро.</b> <b>Русский народный танец:</b> <b>Изучение позиций ног:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Пять открытых (1, 2, 3, 4, 5 позиция) народно-сценического танца, аналогичны пяти позициям классического танца.</li><li>• Четыре прямых позиции: I прямая – обе ноги поставлены рядом,</li></ul>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

						<p>образ русского танца.</p> <p>соприкасаются внутренними сторонами стоп (в народно-сценическом танце ее принято называть 6 позицией);</p> <p>II прямая – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;</p> <p>III прямая – обе ноги поставлены рядом, соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги – у середины стопы другой;</p> <p>IV прямая – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2, 3 свободные позиции – во всех свободных позициях стопы расположены в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями;</li> <li>• Две закрытых:</li> </ul> <p>I закрытая – обе ноги, повернутые внутрь, поставлены носками вместе, пятки разведены в стороны друг от друга;</p> <p>II закрытая – обе ноги повернутые внутрь носками, поставлены между собой на расстоянии стопы, пятки разведены в стороны друг от друга.</p>	
47.		6.16 Акробатика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция..	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П.</p> <p>Отработка элемента: колесо, волна.</p> <p>.Основные приемы массажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.
48.	18.12.23 - 24.12.23	4.13 Азбука классического танца	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	<p>При выполнении экзерсиса добавляются «буквы»</p> <p>Характерного станка.</p> <p>Особенности русского народного</p>	<p>Экзерсис у станка. Аллегро.</p> <p>Изучение Позиций ног русского народного танца.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						хоровода. История.		
49.		4.14 Азбука классическог о танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и плеч. Акцентируем внимание на повороте головы и взгляде. Работаем над выразительностью.  Особенности русского народного танца – «Пляска»	Экзерсис у станка. Аллегро. Русский народный танец: <b>Изучение позиций рук:</b>  1. позиция рук аналогична позициям рук классического танца, с учетом отличительных особенностей русского народно-сценического танца; 2. положение рук: 3. простое – руки расположены симметрично; 4. сложное – расположение одной и другой руки различно; 5. комбинированное – одна рука находится в одной из основных позиций, другая – в другой позиции; 6. подготовка к началу упражнения: • движение руки; • движение руки в координации с движением ноги.	Звуковоспроизводящая аппаратура.	
50.		4.15 Азбука классическог о танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Все движения разучиваются сначала, в медленном темпе затем выполняются под музыку.  Особенности Русского народного танца «Кадриль».	<b>Изучение основных элементов и движений Русского народного танца:</b>  1. Шаги: • простой шаг; • переменный шаг; • переменный шаг с притопом; • переменный шаг с каблука; • девичий с переступанием – два небольших шага с последующим мягкой приставкой в 1 прямую позицию на всю стопу в полуприседание. 2. Поклоны. 3. Притопы – двойные, тройные. 4. Дроби: • «дробная дорожка» – мелкая непрерывная дробь с каблука;	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

							<ul style="list-style-type: none"> <li>• дробь с подскоком;</li> <li>• тройные поочередные</li> </ul> выстукивания всей стопой; 5. «Грмошка». 6. «Припадания». 7. «Ковырялочка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• без подскоков;</li> <li>• с подскоками.</li> </ul> 8. «Веревочка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• простая;</li> <li>• двойная;</li> <li>• простая и двойная с</li> </ul> переступанием. 9. «Моталочка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на полупальцах;</li> <li>• на всей стопе.</li> </ul> 10. «Молоточки». 11. «Хлопушки» – одинарные, двойные, тройные хлопки и удары, фиксируемые и скользящие (мужской класс): <ul style="list-style-type: none"> <li>• в ладоши;</li> <li>• по бедру;</li> <li>• по голенищу;</li> <li>• по подошве.</li> </ul> 12. «Ключ»: дробный простой; 13. Присядки (мужской класс): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «гусиный шаг»;</li> <li>• «мяч».</li> <li>• Прыжки с обеих ног.</li> </ul>	
51.	25.12.23 – 31.12.23		4.16 Азбука классическог о танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Абсолютно все движения выполняются в ритм и обязательно соответствуют определенному характеру музыкального сопровождения.	Экзерсис у станка. Аллегро. Русский народный танец: Основные позиции ног, основные позиции рук, Движения и ходы русского народного танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
52.			1.2 Контрольное занятие.	Занятие по контролю знаний и умений	2 часа	Контроль знаний и умений обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экзерсис у станка</li> <li>• Аллегро</li> <li>• Основы узбекского танца</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				обучающихся			• Основные ходы и движения Русского народного танца.	
53.	08.01.24 – 14.01.24		4.17 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Разнообразие и своеобразие испанских народных танцев. Виды танцев: парные, круговые – хороводные, сольные, смешанные.	<b><i>Испанский сценический танец.</i></b>  <b>Изучение основных элементов и движений:</b>  1. Ход – удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед. 2. Сапатеадо – поочередное выстукивание полупальцами, каблуками и всей стопой по 6 позиции. 3. Движения рук с одновременными перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой вытянутой назад или вперед. 4. Шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги по 3 позиции сзади или спереди. 5. Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5 позицию другой ноги вперед с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклонами корпуса. 6. Движение басков: шаг вперед в полуприседание с одновременным выведением другой вытянутой ноги на носок вперед, с последующим шагом на нее и подведением другой ноги сзади в 5 свободную позицию на полупальцы, с полуповоротами корпуса, в координации с движениями рук. 7. Опускание на колено с шага на расстояние от опорной ноги с перегибанием корпуса.	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
54.			4.18 Азбука	Занятие репетиция.	2	Искусство фламенко, его стиль. Основа искусства фламенко –	<b><i>Испанский сценический танец. Основные</i></b>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

			классического танца		часа	интуиция и темперамент.	<b>элементы и движения:</b>	
55.			6.17 Акробатика.	Занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: переворот вперёд. Основные приемы самомассажа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж кистей.</li> <li>• Массаж стоп.</li> <li>• Массаж икр ног.</li> <li>• Массаж шеи.</li> </ul>	Маты, гимнастические коврики.
56.	15.01.24 - 21.01.24		4.19 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Воспитание осанки, внутреннего ритма танца.	<b>Испанский сценический танец. Основные элементы и движения:</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
57.			4.20 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Значение «сапатеадо». Движения рук, вращение корпуса в исполнении фламенко.	<b>Испанский сценический танец. Основные элементы и движения:</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
58.			6.18 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: переворот вперёд. Основные приемы самомассажа.	Маты, гимнастические коврики.
59.	22.01.24 - 28.01.24		4.21 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Виды испанского танца: Фанданго, болеро, фламенко. Их особенности и характер.	<b>Испанский классический танец.</b>  1. Изучение положений кисти: <ul style="list-style-type: none"> <li>• кисть согнута в запястье, большой и средний пальцы собраны (условно держат кастаньеты);</li> <li>• кисть согнута в запястье, ладонь повернута внутрь или наружу, пальцы вытянуты и открыты.</li> </ul> 2. Изучение движения рук: переводы рук из позиции в позицию, с последующим поворотом кисти в запястье внутрь и наружу с движением пальцев. <b>Изучение основных элементов и движений:</b>  1. Ходы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаги на полупальцах с</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



						<p>поочередным сгибанием ног вперед в прямом положении (с продвижением вперед, назад, с поворотом);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•удлиненные шаги с носка в полуприседании (с продвижением вперед, назад).</li> </ul> <p>2. Скользящее движение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•в сторону с наклоном корпуса с последующей приставкой в позиции, вытягивая колени;</li> <li>•окончание с ударом подушечкой стопы в позиции.</li> </ul> <p>3. Круговые движения ногой от колена с одновременным полуповоротом корпуса.</p> <p>4. Поочередные мазки по полу каблуком и полупальцами от себя к себе по 3, 4 и 5 позициями.</p> <p>5. Поочередные переступания по 3 позиции на полупальцах в полуприседание с продвижением в сторону.</p> <p>6. Выстукивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•одинарные;</li> <li>•двойные поочередные удары полупальцами и каблуком;</li> <li>•тройные (триоль) удары каблуками.</li> </ul> <p>7. Повороты резкие и плавные на обеих ногах по 4 позиции на полупальцах.</p>	
60.		4.22 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Главные составляющие испанского танца: гордая постановка корпуса, напоминающая матадора, гибкие и <i>выразительные изгибы</i> рук танцовщиц и сапатеадо (дробный стук <i>каблуков танцующих</i>).</p>	<b>Испанский классический танец. Основные элементы и движения.</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
61.		6.19 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Упражнения для развития О.Ф.П. Оработка элемента: переворот вперед. Основные приемы самомассажа.</p>	Маты, гимнастические коврики.

62.	29.01.24 - 04.02.24		4.23 Азбука классического танца	Занятие – репетиция.	2 часа		<b>Испанский классический танец. Основные элементы и движения.</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
63.			4.24 Азбука классического танца	Занятие – репетиция.	2 часа		<b>Испанский классический танец. Основные элементы и движения.</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
64.			6.20 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: переворот назад. Основные приемы самомассажа.	Маты, гимнастические коврики.
65.	05.02.24 - 11.02.24		3.9 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний,.	2 часа	<b>Упражнения на развитие гибкости.</b> В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Следить за выворотностью ног.	<b>«Достать до солнышка».</b> Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.  <b>«Складочка».</b> Упражнение для мышц спины и брюшно- го пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спи- на прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.  <b>«Лягушка».</b> Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.

						<p>педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола). Упражнение «лягушка» может так же выполняться лежа на спине или лежа на животе. Упражнение можно усложнить. Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию; 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию); 5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Растем-растем!».</b> Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.</p> <p><b>«Черепашки».</b> Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.</p> <p><b>«Коробочка».</b> Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). 1-2-й</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Корзиночка»</b> Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Уголок» лежа на спине.</b> Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.</p> <p><b>«Уголок» лежа на животе.</b> Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу. Упражнение выполняется 4 раза.</p> <p><b>«Качалочка».</b> Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.</p> <p><b>«Уголок».</b> Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на</p>	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<p>полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок); 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Березка».</b> Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.</p> <p><b>«Тянем-потянем».</b> Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. 1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°; 3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении; 5-6-й такты – нога медленно опускается; 7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.</p>	
66.		3.10 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие –	2 часа		<p>Упражнения на развитие гибкости тела и силы мышц ног. : «Тянем-потянем», «Березка», «Уголок», «Качалочка», «Уголок» лежа на животе, «Уголок» лежа на спине», «Корзиночка», «Коробочка», «Черепашки», «Растем-растем!»,</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.

				репетиция.			«Лягушка», «Складочка», «Достать до солнышка».	
67.			6.21 Акробатика.	занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития О.Ф.П. Отработка элемента: переворот назад. Основные приемы самомассажа.	Маты, гимнастические коврики.
68.	12.02.24 – 18.02.24		3.11 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения на развитие гибкости тела и силы мышц ног. : «Тянем-потянем», «Березка», «Уголок», «Качалочка», «Уголок» лежа на животе, «Уголок» лежа на спине», «Корзиночка», «Коробочка», «Черепашки», «Растем-растем!», «Лягушка», «Складочка», «Достать до солнышка».	Звуковоспроизводяща я аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
69.			3.12 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения на развитие гибкости тела и силы мышц ног. : «Тянем-потянем», «Березка», «Уголок», «Качалочка», «Уголок» лежа на животе, «Уголок» лежа на спине», «Корзиночка», «Коробочка», «Черепашки», «Растем-растем!», «Лягушка», «Складочка», «Достать до солнышка».	Звуковоспроизводяща я аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
70.			5.1 Танцевальные этюды	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Задача: согласовать речь с движением и музыкой, научить ориентироваться в пространстве и освоить основные танцевальные элементы. В основе этюда лежат классические па.	Pas польки (на полупальцах). «Ромашковые поля»	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
71.	19.02.24 – 25.02.24		3.13 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Броски делаются легкие, свободные, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима,	<b>Упражнения на развитие выворотности и силы мышц ног.</b> <b>Бросок ноги на 90°.</b> Упражнение на укрепление мышц бедра. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90°; 2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой. <b>Растяжка.</b> Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором	Звуковоспроизводяща я аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.

						даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.	расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Движения выполняются в медленном темпе; – постепенно увеличивается их амплитуда.	
72.		3.14 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа	Прежде, чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений. Основные правила применения упражнений в растягивании: – не допускаются болевые ощущения	<p><b>Упражнения на развитие выворотности и силы мышц ног.</b></p> <p><b>Бросок ноги на 90°.</b> Упражнение на укрепление мышц бедра. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90°; 2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.</p> <p><b>Растяжка.</b> Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Движения выполняются в медленном темпе; – постепенно увеличивается их амплитуда.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.	
73.		5.2 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Рас польки (на полупальцах). «Ромашковые поля»	Звуковоспроизводящая аппаратура.	
74.	26.02.24 – 03.03.24	3.15 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения)	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением. Упражнения на развитие силы	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический	

				новых знаний; занятие – репетиция.			мышц ног и выворотности суставов. Работа с утяжелением. Работа в парах	коврик. Утяжелители для ног.
75.			3.16 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением. Упражнения на развитие силы мышц ног и выворотности суставов. Работа с утяжелением. Работа в парах.	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
76.			5.3 Танцевальные этюды	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Работа над эмоциональностью в танце и выразительностью. Обращаем внимание на технику исполнения этюда.	Вариации (на полупальцах).	Звуковоспроизводящая аппаратура.
77.	04.03.24 – 10.03.24		3.17 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением. Упражнения на развитие силы мышц ног и выворотности суставов. Работа с утяжелением. Работа в парах	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
78.			3.18 Партерная хореография	Занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением. Упражнения на развитие силы мышц ног и выворотности суставов. Работа с утяжелением. Работа в парах	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног.
79.			3.19 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Классический экзерсис, лежа на спине. Классический экзерсис, лежа на животе. Упражнения на растяжку. Работа с утяжелением. Упражнения на развитие силы мышц ног и выворотности суставов. Работа с утяжелением. Работа в парах.	Звуковоспроизводящая аппаратура. Гимнастический коврик. Утяжелители для ног..
80.	11.03.24 – 17.03.24		8.1 Особенности сценической культуры.	занятие – репетиция.	2 часа	Требование: Надо смотреть и видеть, слушать и слышать, а не делать вид, что смотришь и	Упражнения, игры на развитие наблюдательности и внутренней собранности, умение сосредоточить внимание на конкретном объекте (внешнем и внутреннем) -	Звуковоспроизводящая аппаратура.



			Актерское мастерство.			слушаешь.	необходимые условия подлинности сценического действия.	
81.			8.2 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Особенности сценического воображения. Развитие умения относиться к «неправде» (художественному вымыслу), как если бы она была правдой.	Простейшие упражнения и игры, помогающие сосредоточить и организовать активное, заинтересованное отношение к объектам внимания.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
82.			5.4 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа		Вариации на полупальцах	Звуковоспроизводящая аппаратура.
83.	18.03.24 – 24.03.24		8.3 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Требование: В условиях вымысла ученик должен действовать так, как если бы он действовал в подобных условиях в жизни.	Упражнения на практическое знакомство с действием в условиях вымысла, т.е. в предлагаемых обстоятельствах.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
84.			8.4 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Требование: В условиях вымысла ученик должен действовать так, как если бы он действовал в подобных условиях в жизни.	Упражнения на практическое знакомство с действием в условиях вымысла, т.е. в предлагаемых обстоятельствах.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
85.			5.5 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Этюд исполняется на основе лексики испанского танца. Задача эмоционально окрасить свое исполнение .	Этюд «Испанка».	Звуковоспроизводящая аппаратура.
86.	25.03.24 – 31.04.24		8.5 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Требование: Надо смотреть и видеть, слушать и слышать, а не делать вид, что смотришь и слушаешь.	Упражнения, игры на развитие наблюдательности и внутренней собранности, умение сосредоточить внимание на конкретном объекте (внешнем и внутреннем) - необходимые условия подлинности сценического действия.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
87.			8.6 Особенности сценической культуры.	Контроль умения применять знания и	2 часа	Особенности сценического воображения. Развитие умения относиться к «неправде» (художественному вымыслу), как	Простейшие упражнения и игры, помогающие сосредоточить и организовать активное, заинтересованное отношение к объектам внимания.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			Актерское мастерство.	полученные навыки на практике.		если бы она была правдой.		
88.			5.6 Танцевальные этюды		2 часа		Этюд «Испанка».	Звуковоспроизводящая аппаратура.
89.	01.04.24 – 07.04.24		8.7 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция..	2 часа	Требование: В условиях вымысла ученик должен действовать так, как если бы он действовал в подобных условиях в жизни.	Упражнения на практическое знакомство с действием в условиях вымысла, т.е. в предлагаемых обстоятельствах.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
90.			8.8 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	Требование: В условиях вымысла ученик должен действовать так, как если бы он действовал в подобных условиях в жизни.	Упражнения на практическое знакомство с действием в условиях вымысла, т.е. в предлагаемых обстоятельствах.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
91.			8.9 Особенности сценической культуры. Актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Требование: Надо смотреть и видеть, слушать и слышать, а не делать вид, что смотришь и слушаешь.	Упражнения, игры на развитие наблюдательности и внутренней собранности, умение сосредоточить внимание на конкретном объекте (внешнем и внутреннем) - необходимые условия подлинности сценического действия.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
92.	08.04.24 – 14.04.24		7.1 Постановочная, репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Разбор нового музыкального материала, выделение эмоциональных всплесков и иных оттенков в музыке. Обсуждение образов, которые возникают при прослушивании музыки.	Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
93.			7.2 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
94.			5.7	Занятие	2	На основе лексики Русского	Этюд в Русском народном стиле.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			Танцевальные этюды	повторение; занятие – репетиция.	2 часа	народного танца (пляска)	«Посиделки»	щяя аппаратура.
95.	15.04.24 – 21.04.24		7.3 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
96.			7.4 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
97.			5.8 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Этюд на основе лексики русского народного танца «Хоровод»	Этюд в Русском народном стиле. «Веретено»	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
98.	22.04.24 – 28.04.24		7.5 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
99.			7.6 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
100			5.9 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Этюд на основе лексики русского народного танца «Кадриль»	Этюд в Русском народном стиле. Парный «Кадриль»	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
101	29.04.24 – 05.05.24		5.10 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Этюд на основе лексики ферганского танца	Этюд «Собираем хлопок».	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
102			5.11 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа		Этюд «Собираем хлопок».	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
103			7.7 Постановки и репетиции.	занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводя щяя аппаратура.
104	06.05.24		7.8	занятие –	2		Изучение и отработка танцевальных комбинаций	Звуковоспроизводя

	– 12.05.24		Постановки и репетиции.	репетиция.	часа		для постановки сценического номера	щая аппаратура.
105			7.9 Постановки и репетиции.	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
106			7.10 Постановки и репетиции	занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
107	13.05.24 – 19.05.24		7.11 Постановки и репетиции.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Изучение и отработка танцевальных комбинаций для постановки сценического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
108			1.3 Контрольное занятие	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Контроль знаний и навыков обучающихся	Отчетный концерт.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
<b>Всего: 216 часов</b>								

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
 П.А.Жандармова  
Дл «31» августа 2023 г.  
Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»**,  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:  
**Васильева Елена Жановна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа, разработанная на основе авторской общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец», художественной направленности.

Год обучения по программе – 1 год.

**Цель программы:** *формирование творческой личности, способной к социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.*

### Задачи 1 года обучения

#### **Обучающие:**

- обучать азбуке классического танца;
- формировать понятие «культура», «пластика» рук и тела;
- формировать базовые знания, умения и навыки в области эстрадного танца;
- формировать элементарные знания умения и навыки в области: современного, джаз-модерн танца;
- формировать знания, умения и навыки в области растяжки и акробатики;
- дать представление понятию «образ» в танце и выразительность исполнения;
- учить технике соединения танцевальных элементов в связки и комбинации для построения танца и импровизации.

#### **Развивающие:**

- развивать художественно-образное восприятие и мышление, желание импровизировать;
- способствовать развитию интереса к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;
- развивать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- содействовать развитию природных способностей ребёнка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- способствовать развитию общей культуры учащихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся умение слушать и слышать педагога;
- воспитывать у учащихся умение слушать музыку, слышать и передавать ее содержание в движении;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать трудолюбие и самодисциплину;
- воспитывать любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать осмысленное восприятие движений.

### Формы и режим занятий:

- подготовительный курс (1-й год обучения) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, с 10-минутным перерывом между часами.

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствии с программой; видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации программы используются следующие **виды контроля знаний учащихся:**

- вводный контроль (проводится, при поступлении ребенка в коллектив). Он позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Одновременно проводится анкетирование родителей с целью выявления особенностей и склонностей детей, их интересов;
- предварительный контроль проводится в начале каждого учебного года, кроме 1 года обучения;
- текущий контроль (осуществляется для выявления, на каком уровне освоения программы находится учащийся). Проводится в виде контрольного занятия, направленного на проверку изученных знаний, умений и навыков по разделам общеобразовательной общеразвивающей программы, темам:
  - усвоение теоретического материала;
  - техника исполнения танцевальных элементов;
- промежуточный контроль проводится в конце 1 и 2 полугодий с целью проверки уровня освоения программного материала;
- итоговый контроль – проводится по завершению учебы по общеобразовательной общеразвивающей программе. Формы

проведения итоговой аттестации: практические умения и навыки учащиеся демонстрируют на творческом отчете (отчетном концерте ансамбля).

Все критерии освоения общеобразовательной программы оцениваются по 5-ти бальной системе (уровни: высокий, средний, низкий).

- Высокий уровень- 4-5 баллов
- Средний уровень-2-3балла
- Низкий уровень- 0-1

***Ожидаемые результаты I<sup>ого</sup> года обучения:***

***учащиеся будут знать:***

- что такое «культура тела»;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- специфику танцевального шага и бега;
- основы партерной хореографии;
- хореографические названия изученных элементов;
- единые требования БДДТ о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях Дворца творчества;
- требования к внешнему виду на занятиях.

***уметь:***

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять этюды-подражания животным и растениям;
- выполнять элементы акробатики (шпагат, мостик, стойка на лопатках, кувырки);
- исполнять хореографический этюд в группе;
- выполнять все требования педагога.



**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец»  
1 год обучения  
2023 – 2024 учебный год**

№ п/ п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
145	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Цели и задачи нового учебного года. Содержание и форма занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в танцевальном классе и во Дворце детского творчества). Правила дорожного движения.	Знакомство с танцевальным направление «Эстрадный танец» Игра «танцевальный пазл»	Звуковоспроизводящая аппаратура.

146			2.1 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки:</b> (с хлопками). Сел сверчок на шесток, Таракан – в уголок. Сели-посидели. Песенку запели. Услыхали ложки-вытянули ножки. Услыхали калачи- Да попрыгали с печи, Да давай подпевать, Подпевать да танцевать! Как без дудки, без дуды, Ходят ноги не туды. А как дудочку почуют, Сами ноженки танцуют. Журавли пошли плясать, Долги ноги выставлять. Бух, бух, бух. <b>Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу.</b> Ай, туки, туки, туки, Застучали молотки. Застучали молотки, Заиграли в локотки: Тук- ток, тук- ток.</p> <p><b>Постоянно чередуем хлопки в ладоши и удары ладоней о ладони партнера, приговаривая:</b></p> <p>О, чки, чки, чки Очуречечки, Ложки, плошки, поварешки, Перевертушки! При слове «Перевертушки» игроки прыжком поворачиваются вокруг себя и, на каком бы месте ни остановились, должны повторить игровой припев, также чередуя хлопки и удары ладоней о ладони. Поворачиваются до тех пор, пока не займут первоначальное положение.</p> <p><b>Упражнение «Осенняя гамма»</b> Пусто ласточек гнездо. До. I I II I (Далее везде аналогично) Осенины на дворе. Ре. Плачет ветер за дверьми. Ми. Дождика тиха строфа. Фа. У него своя есть роль. Соль. Затихает вся земля. Ля. Дождик скуку унеси! Си. Пусто ласточек гнездо. До1 – до2 - до1 – до2. I I I I. Текст читает педагог, дети поют ноты в указанном ритме.</p> <p><b>Со звучащими жестами: «Ритмическое освоение</b></p>	Звуковоспроизводящая аппаратура;
-----	--	--	--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

						<p><b>слов»</b> Проговаривать слова в умеренном темпе в двух-трех- и четырехсложных тактах по слогам. Произносить слова выразительно, выделяя ударный слог. Обратит внимание детей на то, что одни слоги в словах звучат длиннее, а другие короче. Например, 2/4 ма-ма, па-па, кош-ка, ка-ша, Да-ша, доч-ка, туч-ка, цве-ток.</p> <p>3/4 ма-моч-ка, сол-ныш-ко, пе-сен-ка, де-воч-ка</p> <p>4/4 че-ре-па-ха, по-гре-муш-ка, ве-ло-си-пед.</p> <p>Предложить детям самим придумать подобные слова. Заменить слова хлопками.</p> <p><b>«Назови свое имя»</b> Дети стоят в кругу и по очереди хлопают- «тактируют» свои имена.</p> <p><b>«Кто справа?»</b> Дети стоят в кругу. По очереди хлопают- «Тактируют» имена своего соседа справа.</p> <p><b>Ритмические импровизации.</b> Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются.</p> <p><b>Перемена ритма.</b> По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный.</p> <p><b>Каждому свой ритм.</b> Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно.</p> <p><b>Раз, два, три, повтори!</b> Педагог задает хлопками ритмическую фразу,</p>	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.	
147	04.09.23 – 10.09.23		2.2 Ритмика и музыкальная грамота.			Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят воспитанников к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки	Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки	Звуковоспроизводящая аппаратура;
148			2.3 Ритмика и музыкальная грамота	занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки	Звуковоспроизводящая аппаратура;
149	11.09.23 – 17.09.23		2.4 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	В музыкально-двигательных упражнениях ребенок одновременно исполняет и творит, так как он придумывает движения, исходя из характера, темпа, ритма, тембра предлагаемой ему музыки. Ребенок начинает осознавать музыку через движение.	Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;

150			2.5 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		. Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки	Звуковоспроизводящая аппаратура;
151	18.09.23 - 24.09.23		2. 6 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	1 час  1 час		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты
152			2.7 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Ритмические упражнения развивают слуховое и зрительное внимание, работают над эмоциями, воспитывают у детей творческие способности и воображение, а также развивают волевые качества.  При пении слов «тук-тук» ребенок должен повторить ритмический рисунок, исполненный руководителем	<b>Упражнения для развития ритма и речи:</b>  <b>Упражнение «Музыкальные молоточки»</b> Дятел сядет на сучок: Тук- тук- тук, тук- тук- тук! Дятел смотрит, где жучок: Тук- тук- тук, тук- тук- тук! Над дубравой сильный град: Туки- туки-тук, туки-туки-тук! С дуба желуди летят: Туки- туки-тук, туки-туки-тук! Строят хату два бобра: Тук- тук да тук, тук- тук да тук! Без гвоздей, без топора: Тук- тук да тук, тук-тук да тук!.  <b>Упражнение «Слушай сильную долю».</b> После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта, дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучит барабан, на слабую- звучит погремушка.  <b>Упражнение «Мячики»</b> (Л. Шитте Этюд) Дети стоят	Звуковоспроизводящая аппаратура;

						<p>по кругу, руки на поясе.</p> <p>1-я фраза. Хлопки.</p> <p>2-я фраза. Притопы.</p> <p>3-я фраза. Хлопки.</p> <p>4-я фраза. Шлепки по коленям.</p> <p><b>Упражнение «Веселые четверки»</b></p> <p>И.П.: дети делятся на группы по четыре человека и встают в свою четверку, образуя фигуру ромба. Ведущий четверки стоит спиной к своей группе, а остальные ее участники повернуты лицом к спине ведущего.</p> <p>С началом звучания ведущий начинает воспроизводить ритмический рисунок на ложках под музыку веселого быстрого танца, а остальные участники четверки повторяют ритм хлопками за своим ведущим. Когда ведущему надоест его роль, он поворачивается вправо или влево и отдает роль ведущего соседу. Четверка перестраивается под нового ведущего.</p> <p><b>Упражнение «Найди пару»</b></p> <p>И.П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке; договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым.</p> <p>С началом звучания музыки ведомый закрывает глаза и протягивает вперед руки. Ведущий берет партнера за руки и под музыку водит его в различных направлениях.</p> <p>По сигналу педагога ведущие меняют своих</p>	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							партнеров. Ведомые с закрытыми глазами стоят на месте и ждут, когда их найдут новые партнеры и поведут под музыку. При повторе игры партнеры в паре меняются ролями.	
153	25.09.23 - 01.10.23		2.8 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;
154			2.9 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;
155	02.10.23 - 08.10.23		2.10 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
156			2.11 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;
157	19.10.23 - 15.10.23		2.12 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
158			2.13 Ритмика и музыкальная грамота	Занятие сообщения (изучения) новых	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;

159	16.10.23 - 22.10.23		2.14 Ритмика и музыкальная грамота	знаний;. Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Согласовывать с музыкой следующие движения: бегать быстро, с относительно высоким подъемом ног, передавать игровые образы различного характера. Учить ускорять и замедлять движения, пытаться выразительно передавать характерные элементы знакомых движений. Самостоятельно начинать движение после вступления.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b> Правильное исходное положение. Совершенствование <u>навыка ходьбы</u> : приставной шаг - исполняется в разном характере (под марш - четко почти без сгибания колена; под танцевальную музыку - мягко пружиня на одной или обеих ногах, а под музыку с яркими метрическими акцентами на «раз» - с притопом). Совершенствование <u>навыка бега</u> : высокий бег. Движение исполняется под четкую отрывистую музыку. <u>Виды прыжков</u> : легкие подскоки (работает ступня, руки слегка двигаются одна вперед, а другая назад), галоп вперед «Лошадки». <b><u>Пространственные построения и перестроения</u></b> : «Стайка», «Змейки». При простой «змейке» дети строятся в колонну, взявшись за руки, затем - не держась за руки.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
160			3.1 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа	Для развития выворотности голеностопных и бедренных суставов выполняют элементы классического танца для ног.  упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоя- тельно и с помощью; пассивное растягивание с помощью партнера или учителя. Упражнения выполняются	<b>Комплекс упражнений №3</b>  <i>Для развития координации, силы мышц ног и пресса:</i> • одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и. п.; • отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; • захватывание и передвижение скакалок, пальцами ног; • сгибание и разгибание ног (свободное, с сопротивле- нием и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; • максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных и. п.; <i>Для развития гибкости спины:</i> -«лодочка» - и.п. лежа на животе: прогибание	Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики;



						<p>лежа и сидя, с опорой на руки и на локти.</p>	<p>поясницы с одноименным и разноименным подниманием рук и ног;</p> <p>- «ящерица» - и.п. лежа на животе: руки в упор перед грудью, ноги прижаты к полу, сильно выпрямлены и сведены. Поднимание верхней части тела, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «скорпион» - и.п. лежа на животе: руки в упор перед грудью, ноги согнуты в коленях так, чтобы пяточки доставали до лба. Подъем сильно вытянут.</p> <p>- «рыбка» - и.п. лежа на животе: поднимание рывком верхней части тела без помощи рук, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «корзиночка» - и.п. лежа на животе: зажать щиколотку руками и вытянуть вверх;</p> <p>- «коробочка» - и.п. лежа на животе: поднимаем верхнюю часть тела, одновременно сгибая колени (стараясь глазами увидеть пятки).</p>	
161	23.10.23 - 29.10.23		3.2 Партерная хореография=	Занятие изучение новых знаний	2 часа	<p>При выполнении упражнений на полу важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. В упражнениях сидя и лежа все элементы должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды</p>	<b>Комплекс упражнений №3</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
162			3.3 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>При выполнении упражнений на полу важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. В упражнениях сидя и лежа все элементы должны выполняться с постепенным</p>	<b>Комплекс упражнений №3</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики

						увеличением амплитуды		
163	01.10.23 - 05.11.23		3.4 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	При работе в партере важно следить за правильным дыханием воспитанника. Обращаем внимание на вытянутость стоп и колен	<p><b>Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голениям до плотного касания грудью пола. Держать 4 с, дыхание ровное.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. То же в другую сторону.</li> <li>И. п. — лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и. п., расслабиться.</li> <li>И. п. — лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и. п.</li> </ul> <p>И. п. — лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад. Расслабиться.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
164			3.5 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	При работе в партере важно следить за правильным дыханием воспитанника. Обращаем	<p><b>Комплекс упражнений для развития гибкости и о.ф.п. I комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики

						внимание на вытянутость стоп и колен.	<p>вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8—10 раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3—4 с.</li> <li>• И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с, дыхание ровное.</li> <li>• И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. После каждой попытки расслаблять мышцы.</li> <li>• И. п. — лежа на спине, руки вверху. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4—6 с. То же другой ногой.</li> </ul>	
165	06.11.23 - 12.11.23		3.6 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
166			3.7 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
167	13.11.23 - 19.11.23		3.8 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
168			3.9 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики

169	20.11.23 - 26.11.23		3.10 Партерная хореография.	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
170			3.11 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
171	27.11.23 - 03.12.23		3.12 Партерная хореография	Занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
172			3.13 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		<b>Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.</b>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
173	04.12.23 - 10.12.23		3.14 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
174			3.15 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики
175	11.12.23 - 17.12.23		3.16 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики

176			3.17 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизво дящая аппаратура. коврики
177	18.12.23 - 24.12.23		3.18 Партерная хореография.	занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.	Звуковоспроизво дящая аппаратура. коврики
178			7.1 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие получение новых знаний, занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций для открытого урока. Отработка сценического номера.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
179	25.12.23 - 30.12..23		7.2 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие получение новых знаний, занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций для открытого урока. Отработка сценического номера.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
180			9.1 Контрольное занятие	Занятие по контролю знаний и умений обучающих ся	2 часа	Контроль знаний умений и навыков воспитанников осуществляется в форме открытого урока.	Задания на чувство ритма, музыкальности и координации воспитанников. Выполнение комплексов 1,2,3 в партере.	Звуковоспроизво дящая аппаратура. коврики.
181	08.01.24 - 14.01.24		4.1 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция..	2 часа	Изучение функций головы в технике и пластике танца. Координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте	<b>Экзерсис у станка</b> Постановка корпуса. Позиции ног: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Деми-плие в первой, второй, третьей, пятой и четвертой позициях.	Звуковоспроизво дящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.

					ГОЛОВЫ			
182			4.2 Азбука классического танца.	занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис у станка.	Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
183	15.01.24 - 21.01.24		4.3 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	При выполнении упражнений следим за постановкой ног, корпуса, рук и головы. Необходимо достичь устойчивости корпуса без помощи станка и добиться наибольшей выворотности, мышечной организованности тела без какого-либо напряжения	<b>Экзерсис у станка</b> Постановка корпуса. • Деми-плие в первой, второй, третьей, пятой и четвертой позициях. • Батман тандю: а) с первой и пятой позиций вперед — в сторону — назад; б) с деми-плие вперед — в сторону — назад в первой, третьей и пятой позициях; • пассе пар терр с проведением ноги вперед и назад через первую позицию. • Батман тандю жете: а) с первой и пятой позиций вперед — в сторону — назад; б) с деми-плие в первую и пятую позиции вперед — в сторону — на зад. • Рон де жамб пар терр ан деор и ан дедан.	Звуковоспроизво дящая аппаратура, детские музыкальные инструменты
184			4.4 Азбука классического танца	занятие – репетиция.	2 часа	.	Экзерсис у станка.	Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
185	22.01.24 – 28.01.24		4.5 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие –	2 часа	Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке.	Экзерсис у станка.  Экзерсис на середине. • Положение эпольман, круазе и эффасе. • Позиции рук: подготовительное положение,	Звуковоспроизво дящая аппаратура.

				репетиция.			<p>первая, вторая, третья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон.</li> <li>• Первое, второе и третье пор де бра без перегиба корпуса ан фас и эпольман.</li> </ul>	
186			4.6 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Введение подготовки к упражнению (preparation), способствующей концентрации внимания перед началом упражнения.	<p>Экзерсис у станка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку-де-пье) условное и простое.</li> <li>• Релеве на полупальцы в первой, второй и пятой позициях на вытянутых ногах с деми-плие.</li> <li>• Батман фондю вперед — в сторону — назад, носком в пол,</li> <li>• Батман релеве лан на 90° с первой и пятой позиций вперед — в сторону — назад, на 45°.</li> <li>• Рон де жамб ан лер ан деор и ан дедан, лицом к станку, сгибая и разгибая ногу, открытую в сторону на 25°, по прямой линии.</li> </ul> <p>Экзерсис на середине класса.</p>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
187	29.01.24 - 04.02.24		4.7 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Экзерсис у станка.</p> <p>Экзерсис на середине класса.</p>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
188			4.8 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Экзерсис у станка.</p> <p>Экзерсис на середине класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные позы: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) круазе вперед — назад,</li> <li>б) эффасе вперед — назад,</li> <li>в) экарте назад — вперед.</li> </ul> </li> <li>• Па де бурре с переменной ног ан фас.</li> <li>• Арабеск первый, второй и третий, носком в пол.</li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
189	05.02.24 - 11.02.24		4.9 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Экзерсис у станка.</p> <p>Экзерсис на середине класса.</p>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.

190			4.10 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис у станка. Экзерсис на середине класса.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
191	12.02.24 – 18.02.24		4.11 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	Изучение позиций рук и функций кистей. Приемы allongee и arrondie, а также приемы «подхват» и «взмах», как составляющие элементы port de bras в направлениях en dehors en dedans. Особенности работы над руками: развитие их пластичности и естественности. Предотвращение манерности.	Экзерсис у станка. • Батман девелоппе: вперед — в сторону — назад на 45°; • Гран батман жете с первой и пятой позиций вперед — в сторону — назад. • Сгибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку). • Первое и третье пор де бра.  Экзерсис на середине класса.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
192			4.12 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис у станка Экзерсис на середине класса.	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
193	19.02.24 – 25.02.24		4.13 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Методическая раскладка выполнения движения. Изучение данного движения. Значение его как связующего. Значение как самостоятельного движения в танце. Координация корпуса, рук и головы при исполнении движения.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> <b>Аллегро</b> • Соте в первой, второй и шестой позициях. • Па эшаппе во вторую позицию. • Па баланс. • Па ассамбле (с вынесением ноги в сторону). • Па глиссад с продвижением в сторону.	Звуковоспроизво дящая аппаратура,
194			5.1 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа	Понятие «хореографический этюд». Игровые этюды направлены на реализацию	<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  • «Веселая бабочка» — свободная ходьба и бег с размахиванием руками. • «Поезд». Стать в колонну, положив левую руку	Звуковоспроизво дящая аппаратура.



						ребенком собственного понимания музыки.	на плечо впереди стоящего. Ведущий — локомотив а остальные — вагончики. <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ветер и листья». Учитель дует, как ветер, а дети бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.</li> <li>• «Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах.</li> <li>• «Резвые мышата» — ползание на коленях с подъемом на пальцы.</li> </ul> «Ловля бабочек» — подскоки с имитацией ловли бабочек.	
195	26.02.24 – 03.03.24		5.2 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа	Игровые этюды направлены на реализацию ребенком собственного понимания музыки.	<b>Игровые танцевальные этюды:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.</li> <li>• «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.</li> <li>• «На скакалке я скачу...» для развития дыхательного аппарата и координации движений.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
196			5.3 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа	Обращаем внимание на способы связи позы с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими». Основы и принципы перехода пластических поз из одной в другую.	<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  <b>Упражнения для развития ритма и речи.</b> <b>Игровое упражнение «Угадай».</b> Дети идут по кругу, держась за руки. Водящий с бубном в центре круга под текст ритмично ударяет в бубен. Все говорят: --Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки, Увидала комара- закричала...  На слово «комара» ребенок поднимает бубен вверх. На слово «закричала» круг останавливается, все делают шаг назад, водящий отдает бубен ребенку, стоящему сзади него. Тот, кому отдали бубен, берет его и произносит «Ква- ква- ква», ударяя по бубну. Водящий должен по слуху угадать, кто это сказал,	Звуковоспроизводящая аппаратура. Детские музыкальные инструменты

						<p>после чего они меняются местами.</p> <p><b>Упражнение с хлопками (Венгерская мелодия)</b></p> <p>I часть. Дети идут друг за другом; на сильную долю тактов они останавливаются, не приставляя ногу, а на паузу делают хлопок.</p> <p>II часть. Все бегут «змейкой» за ведущим; на сильную долю тактов 4 и 8- остановка. На паузу- хлопок.</p> <p><b>Ритмическое упражнение «Эхо». (Татарская танцевальная песня А. Эшпая).</b></p> <p>Это упражнение способствует усвоению ритмических групп: восьмая, 4 шестнадцатых, восьмая; и 4 шестнадцатых.</p> <p>Дети стоят по кругу лицом к центру, держась за руки. В центре круга ребенок с бубном в руках. Такты 1-4. Выполнение ритмического рисунка ударами в бубен. Такты 5-8. Ребенок продолжает тихо ударять в бубен. Остальные дети прохлопывают ритмический рисунок в ладоши. Такты 9-16 и 17-24. Повторение заданий тактов 1-8. Музыка проигрывается снова. Такты 1-4. Дети идут к центру круга (семь шагов) и на последнюю восьмую топают ногой. Такты 5-8. С правой ноги отходят назад спиной, топя на последнюю восьмую. Такты 9-12. Легко бегут по кругу вправо (шаг на каждую восьмую). Такты 13-16. Бегут влево. Одновременно ребенок с бубном негромкими ударами выполняет ритмический рисунок. Такты 17-24. Ребенок с бубном называет имя любого из детей и тот повторяет заданный ритмический рисунок. Дети оценивают исполнение.</p>	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

197	04.03.24 – 10.03.24		5.4 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Снежинки» – этюд на построение и перестроение.</li> <li>• «Голуби» – игра на развитие пластики рук.</li> <li>• «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.</li> <li>• «Лыжники» – импровизация.</li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
198			5.5 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	2 часа		<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  . Выполнение этюдов под чтение стихов «У Лукоморья дуб зелекный»	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
199	11.03.24 – 17.03.24		5.6 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Работа над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело.	<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Летняя поляна» - игра на развитие о.ф.п.</li> <li>• «Зоопарк» - музыкальная игра-подражание.</li> <li>• «Паучок» - танцевальная сказка.</li> </ul>	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
200			5.7 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  Упражнения для развития ритма и речи. Выполнение этюдов под чтение стихов	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
201	18.03.24 – 24.03.24		5.8 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		<b>Игровые танцевальные этюды:</b>  Упражнения для развития ритма и речи. Выполнение этюдов под чтение стихов	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
202			6.1 Элементы акробатики	Занятие получение новых знаний	2 часа	Техника безопасности на уроках акробатики. Правильное положение тела и опоры при	Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.

						выполнении движения.		
203	25.03.24 – 31.03.24		6.2 Элементы акробатики	Занятие получение новых знаний	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
204			6.3 Элементы акробатики	Занятие получение новых знаний	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
205	01.04.24 – 07.04.24		6.4 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
206			6.5 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
207	08.04.24 – 14.04.24		6.6 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
208			6.7 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
209	15.04.24 –		6.8 Элементы	Занятие применения	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания	Звуковоспроизво дящая

	21.04.24		акробатики	знаний, умений, навыков;			руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	аппаратура.
210			6.9 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизводящая аппаратура.
211	22.04.24 – 28.04.24		6.10 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).	Звуковоспроизводящая аппаратура.
212			7.3 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
213	29.04.24 – 05.05.24		7.4 Постановочная и репетиционная деятельность	занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
214	06.05.24 – 12.05.24		7.5 Постановочная и репетиционная деятельность	занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
215			7.6 Постановочная и репетиционная деятельность	; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

216	13/05/24 - 19.05.24		8.2 Контрольное занятие	Занятие контроль знаний, умений, навыков.	2 часа	Выступление воспитанников на большой сцене.	Участие группы в отчетном концерте коллектива	Звуковоспроизво дящая аппаратура.
<b>Всего: 144 часа</b>								

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО БДТ  
П.А.Жандармова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»**,  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная  
Год обучения – 2 год  
Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:  
**Васильева Елена Жановна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

Рабочая программа, разработанная на основе авторской общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец», художественной направленности.

Год обучения по программе – 2 год.

**Цель программы:** *формирование творческой личности, способной к социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.*

**Задачи 2 года обучения**

**Обучающие:**

- формировать музыкально - ритмические навыки у учащихся;
- формировать базовые знания в области бального танца (шаг польки, вальса, полонеза);
- формировать понятия: осанка, выворотность, апломб, точки зала, сценическая площадка;
- формировать знания, умения и навыки в области растяжки и акробатики;
- учить технике соединения танцевальных элементов в связки и комбинации для построения танца и импровизации.

**Развивающие:**

- развивать актёрские способности, выразительность, музыкальность через прослушивание и разбор музыкального материала, и постановку хореографических миниатюр;
- развивать понимание эстетической стороны хореографии;
- развивать умение корректировать свою деятельность в соответствии с требованиями педагога;
- содействовать развитию умения контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- способствовать развитию умения определять музыкальный ритм, динамические оттенки произведения.

**Воспитательные:**

- воспитывать творческую активность и желание научиться танцевать;
- воспитывать осмысленное восприятие движений;
- воспитывать творческую самостоятельность;
- воспитывать заинтересованность, увлеченность, навык совместного творчества;
- воспитывать любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать художественный вкус.

**Формы и режим занятий:**

- основной курс (2-й год обучения) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, с 10-минутным перерывом между часами.

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствие с программой;*



*видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации программы используются следующие ***виды контроля знаний учащихся:***

- вводный контроль (проводится, при поступлении ребенка в коллектив). Он позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Одновременно проводится анкетирование родителей с целью выявления особенностей и склонностей детей, их интересов;
- предварительный контроль проводится в начале каждого учебного года, кроме 1 года обучения;
- текущий контроль (осуществляется для выявления, на каком уровне освоения программы находится учащийся). Проводится в виде контрольного занятия, направленного на проверку изученных знаний, умений и навыков по разделам общеобразовательной общеразвивающей программы, темам:
  - усвоение теоретического материала;
  - техника исполнения танцевальных элементов;
- промежуточный контроль проводится в конце 1 и 2 полугодий с целью проверки уровня освоения программного материала;
- итоговый контроль – проводится по завершению учебы по общеобразовательной общеразвивающей программе. Формы проведения итоговой аттестации: практические умения и навыки учащиеся демонстрируют на творческом отчете (отчетном концерте ансамбля).

Все критерии освоения общеобразовательной программы оцениваются по 5-ти бальной системе (уровни: высокий, средний низкий).

- Высокий уровень- 4-5 баллов
- Средний уровень-2-3балла
- Низкий уровень- 0-1

### ***Ожидаемые результаты II<sup>ого</sup> года обучения:***

- ***учащиеся будут знать:***
- хореографические названия изученных элементов;
- технику исполнения этюдов;

- технику работы в свободной пластике;
- основные шаги бального танца (шаг польки, вальса, полонеза);
- традиции коллектива.

***уметь:***

- - исполнять элементы азбуки классического танца у станка и на середине;
- - исполнять основные шаги бального танца (шаг польки, вальса, полонеза);
- - корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- - контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- - анализировать музыкальный материал;
- - самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца в портере;
- - работать на кросс - разминке и круговой тренировке;
- - элементы акробатики (колесо, стойка на руках у опоры, перевороты).

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец»  
2 год обучения  
2023– 2024 учебный год**

№ п/ п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
217	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Цели и задачи нового учебного года. Перспективный план работы по подготовке новых постановок. Содержание и форма занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в танцевальном классе и во Дворце детского творчества). Правила дорожного	Экзерсис у станка (материал пройденный на первом году обучения)	Беседа о культуре (культура тела, одежды, прически, поведения).	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						движения.			
218	04.09.23 – 10.09.23		2.1 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа	Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят воспитанников к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки	Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки: (с хлопками). Сел сверчок на шесток, Таракан – в уголок. Сели- посидели. Песенку запели. Услыхали ложки- вытянули ножки. Услыхали калачи-Да попрыгали с печи, Да давай подпевать, Подпевать да танцевать! Как без дудки, без дуды, Ходят ноги не туды. А как дудочку почуют, Сами ноженьки танцуют. Журавли пошли плясать, Долги ноги выставлять. Бух, бух, бух. Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу. Ай, туки, туки, туки, Застучали молотки. Застучали молотки, Заиграли в локотки: Тук- ток, тук- ток, Скоро Ванечке годок . Постоянно чередуем хлопки в ладоши и удары ладоней о ладони партнера, приговаривая:  О, чки, чки, чкиОчуречечки, Ложки, плошки, поварешки, Перевертушки! При слове «Перевертушки» игроки прыжком поворачиваются вокруг себя и, на каком бы месте ни остановились, должны повторить игровой припев, также чередуя хлопки и удары ладоней о ладони. Поворачиваются до тех пор, пока не займут первоначальное положение. Упражнение «Осенняя гамма» Пусто ласточек гнездо. До. I I II I (Далее везде аналогично) Осенины на дворе. Ре. Плачет ветер за дверьми.		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики.

						<p>Ми. Дождика тиха строфа. Фа. У него своя есть роль. Соль. Затихает вся земля. Ля. Дождик скуку унеси! Си. Пусто ласточек гнездо. До1 – до2 - до1 – до2. I Ш. Текст читает педагог, дети поют ноты в указанном ритме. Со звучащими жестами: «Ритмическое освоение слов»</p> <p>Проговаривать слова в умеренном темпе в двух-трех- и четырехсложных тактах по слогам. Произносить слова выразительно, выделяя ударный слог. Обратить внимание детей на то, что одни слоги в словах звучат длиннее, а другие короче. Например, 2/4 ма-ма, па-па, кош-ка, ка-ша, Да-ша, доч-ка, туч-ка, цве-ток.</p> <p>3/4 ма-моч-ка, сол-ныш-ко, пе-сен-ка, де-воч-ка</p> <p>4/4 че-ре-па-ха, по-гре-муш-ка, ве-ло-си-пед.</p> <p>Предложить детям самим придумать подобные слова. Заменить слова хлопками.</p> <p>«Назови свое имя» Дети стоят в кругу и по очереди хлопают- «тактируют» свои имена.</p> <p>«Кто справа?» Дети стоят в кругу. По очереди хлопают- «Тактируют» имена своего соседа справа.</p> <p>Ритмические импровизации. Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются.</p>	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>Перемена ритма. По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный.</p> <p>Каждому свой ритм. Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно.</p> <p>Раз, два, три, повтори!</p> <p>Педагог задает хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.</p>		
219			2.2 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.		Звуковоспроизводящая аппаратура;
220	11.09.23 - 17.09.23		2.3 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Ритмические упражнения развивают слуховое и зрительное внимание, работают над эмоциями, воспитывают у детей творческие способности и воображение, а также развивают волевые качества.</p> <p>При пении слов «тук-тук» ребенок должен повторить ритмический рисунок, исполненный</p>	<p><b>Упражнения для развития ритма и речи:</b></p> <p><b>Упражнение «Музыкальные молоточки»</b> Дятел сядет на сучок: Тук-тук- тук, тук- тук- тук! Дятел смотрит, где жучок: Тук- тук- тук, тук- тук- тук! Над дубравой сильный град: Туки-туки-тук, туки-туки-тук! С дуба желуди летят: Туки- туки-тук, туки-туки-тук! Строят хату два бобра: Тук-тук да тук, тук- тук да тук! Без гвоздей, без топора: Тук- тук да тук, тук- тук да тук!</p> <p><b>Упражнение «Слушай сильную долю».</b> После прослушивания</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты (бубен, металлофон)

					руководителем	<p>музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучит барабан, на слабую- звучит погремушка.</p> <p><b>Упражнение «Мячики»</b> (Л. Шитте Этюд) Дети стоят по кругу, руки на поясе.</p> <p>1-я фраза. Хлопки.</p> <p>2-я фраза. Притопы.</p> <p>3-я фраза. Хлопки.</p> <p>4-я фраза. Шлепки по коленям.</p> <p><b>Упражнение «Веселые четверки»</b></p> <p>И.П.: дети делятся на группы по четыре человека и встают в свою четверку, образуя фигуру ромба. Ведущий четверки стоит спиной к своей группе, а остальные ее участники повернуты лицом к спине ведущего.</p> <p>С началом звучания ведущий начинает воспроизводить ритмический рисунок на ложках под музыку веселого быстрого танца, а остальные участники четверки повторяют ритм хлопками за своим ведущим. Когда ведущему надоест его роль, он поворачивается вправо или влево и отдает роль ведущего соседу. Четверка перестраивается под нового</p>		
--	--	--	--	--	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

							ведущего. <b>Упражнение «Найди пару»</b> И.П.: дети стоят в парах друг против друга в произвольном порядке; договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым.  С началом звучания музыки ведомый закрывает глаза и протягивает вперед руки. Ведущий берет партнера за руки и под музыку водит его в различных направлениях.  По сигналу педагога ведущие меняют своих партнеров. Ведомые с закрытыми глазами стоят на месте и ждут, когда их найдут новые партнеры и поведут под музыку. При повторе игры партнеры в паре меняются ролями.		
221		2.4 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.	
222	18.09.23 - 24.09.23	2.5 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты	
223		2.6 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Речевые игры, для развития ритмического ощущения речи и музыки.	Лекция на тему: формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.	
224	25.09.23 - 01.10.23	2.7 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие изучение новых знаний.	2 часа	Согласовывать с музыкой следующие движения: бегать быстро, с относительно высоким подъемом ног, передавать	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b> Правильное исходное положение. Совершенствование навыка ходьбы: приставной шаг - выполняется в		Звуковоспроизводящая аппаратура;	



						<p>игровые образы различного характера. Учить ускорять и замедлять движения, пытаться выразительно передавать характерные элементы знакомых движений. Самостоятельно начинать движение после вступления.</p>	<p>разном характере (под марш - четко почти без сгибания колена; под танцевальную музыку - мягко пружиня на одной или обеих ногах, а под музыку с яркими метрическими акцентами на «раз» - с притопом).  <b>Совершенствование навыка бега:</b> высокий бег. Движение исполняется под четкую отрывистую музыку.  <b>Виды прыжков:</b> легкие поскоки (работает ступня, руки слегка двигаются одна вперед, а другая назад), галоп вперед «Лошадки».  <b>Пространственные построения и перестроения:</b> «Стайка», «Змейки». При простой «змейке» дети строятся в колонну, взявшись за руки, затем - не держась за руки.</p>		
225		2.8 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения на ориентировку в пространстве		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.	
226	02.10.23 - 08.10.23	2.9 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Упражнения для развития ритма и речи. Игровое упражнение «Угадай».</b> Дети идут по кругу, держась за руки. Водящий с бубном в центре круга под текст ритмично ударяет в бубен. Все говорят: --Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки,  Увидала комара- закричала...</p> <p>На слово «комара» ребенок поднимает бубен вверх. На слово «закричала» круг останавливается, все делают шаг назад, водящий отдает бубен ребенку, стоящему сзади него.</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура.	

						<p>Тот, кому отдали бубен, берет его и произносит «Ква- ква- ква», ударяя по бубну. Водящий должен по слуху угадать, кто это сказал, после чего они меняются местами.</p> <p><b>Упражнение с хлопками (Венгерская мелодия)</b></p> <p>I часть. Дети идут друг за другом; на сильную долю тактов они останавливаются, не приставляя ногу, а на паузу делают хлопок.</p> <p>II часть. Все бегут «змейкой» за ведущим; на сильную долю тактов 4 и 8- остановка. На паузу- хлопок.</p> <p><b>Ритмическое упражнение «Эхо». (Татарская танцевальная песня А. Эшпая).</b></p> <p>Это упражнение способствует усвоению ритмических групп: восьмая, 4 шестнадцатых, восьмая; и 4 шестнадцатых.</p> <p>Дети стоят по кругу лицом к центру, держась за руки. В центре круга ребенок с бубном в руках.</p> <p>Такты 1-4. Выполнение ритмического рисунка ударами в бубен. Такты 5-8. Ребенок продолжает тихо ударять в бубен. Остальные дети прохлопывают ритмический рисунок в ладоши.</p>	
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<p>Такты 9-16 и 17-24. Повторение заданий тактов 1-8.</p> <p>Музыка проигрывается снова.</p> <p>Такты 1-4. Дети идут к центру круга (семь шагов) и на последнюю восьмую топают ногой.</p> <p>Такты 5-8. С правой ноги отходят назад спиной, топая на последнюю восьмую.</p> <p>Такты 9-12. Легко бегут по кругу вправо (шаг на каждую восьмую). Такты 13-16. Бегут влево.</p> <p>Одновременно ребенок с бубном негромкими ударами выполняет ритмический рисунок.</p> <p>Такты 17-24. Ребенок с бубном называет имя любого из детей и тот повторяет заданный ритмический рисунок. Дети оценивают исполнение.</p>		
227		2.10 Ритмика и музыкальная грамота.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения на ориентировку в пространстве		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
228	19.10.23 - 15.10.23	3.1 Партерная хореография.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Упражнения выполняется лежа на спине с плотно прижатыми плечами и поясницей к полу. Вся азбука классического танца для ног выполняется сначала вытянутым	<p><u>1 комплекс для развития выворотности:</u></p> <p>И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8—10</p>	Беседа на тему: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>подъемом, затем сокращенным</p>	<p>раз.</p> <p>И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3—4 с.</p> <p>И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с, дыхание ровное.</p> <p>И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. После каждой попытки расслаблять мышцы.</p> <p>И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4—6 с. То же другой ногой.</p>	свободное время.	
229		3.2 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	При выполнении упражнений на полу важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. В упражнениях сидя и лежа все элементы должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды	Кросс разминка. 1 комплекс для развития выворотности.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.	
230	16.10.23 - 22.10.23	3.3 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	Следим за положением корпуса, головы, при выполнении упражнений.	<b>Комплекс упражнений №3</b> 1. И.п.-сидя, ноги вытянуты в 1 поз., руки опущены вниз, раскрыты в стороны точно по линии плеч, средний палец касается пола. Подъём	Лекция на тему: формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.	

				занятие – репетиция.			<p>рук через 1,2,3-ю позиции, вернуться в исходное положение. Фиксировать положение каждой позиции 2 счёта. Выполнить «складочку».</p> <p>2.И.п.-сидя,ноги вытянуты в 6 поз., руки на поясе. Упражнение «утюжки», «утюжки» с разворотом через 1 поз.к себе и от себя.</p> <p>3.И.п.-сидя, опора на руки сзади, махи на 45° выворотной ,поочерёдно каждой ногой</p> <p>4.И.п.-лёжа на спине, подтянуть согнутые в коленях ноги к тазобедренному суставу, выполнить «лягушку», вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.-лёжа на спине, руки вдоль корпуса, обеими ногами перекаат за голову.</p> <p>6.И.п.-лёжа на спине, ноги в 1 поз., поочерёдно выполнить махи на 90°</p> <p>7.И.п.-лёжа на спине, обе ноги подняты вверх. Опускаем п.н. в сторону, возвращаем в исходное положение. То же с другой ноги.</p> <p>8.И.п.- лежа на боку, максимально вытянувшись, махи в сторону,2 обычных ,3-й закончить в пассе, вернуться в и. п.</p> <p>9.И.п.-лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Подъём корпуса на -верх.</p> <p>10.И.п.-лёжа на животе, поднимаем ноги , согнутые в коленях наверх, захватываем руками щиколотки.(коробочка)</p> <p>11.И.п.- стоя на коленях,нога выводится назад на носок. Делаем батман наверх и в и.п.</p> <p>12.И.п.-сидя в группировке, покататься на спине. «Ёжик»</p>		
--	--	--	--	-------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

231			3.4 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Следим за постановкой корпуса, головы, при выполнении упражнений.	<b>Комплекс упражнений №3</b>		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
232	23.10.23 - 29.10.23		3.5 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<b>Комплекс упражнений №3</b>		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
233			3.6 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа		<b>Комплекс упражнений №3</b>		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
234	01.10.23 - 05.11.23		3.7 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		<b>Комплекс упражнений №3</b>		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
235			3.8 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<b>Комплекс упражнений №3</b>	Беседа на тему: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими	Звуковоспроизводяща я аппаратура.

								упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.	
236	06.11.23 - 12.11.23		3.9 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	При работе в партере важно следить за правильным дыханием воспитанника. Обращаем внимание на вытянутость стоп и колен.	<b>Комплекс упражнений для развития гибкости и о.ф.п. I комплекс</b>  • И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8—10 раз. • И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3—4 с. • И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с, дыхание ровное. • И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. После каждой попытки расслаблять мышцы. • И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4—6 с. То же другой ногой.		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
237			3.10 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводяща я аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

238	13.11.23 - 19.11.23		4.1 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Для развития выворотности голеностопных и бедренных суставов выполняют элементы классического танца для ног.	<p><b><u>Экзерсисустанка</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Релеве на полупальцы на одной ноге.</li> <li>2. Батман тандю вперед — в сторону — назад во всех маленьких позах.</li> <li>3. Батман тандю жете в маленьких позах.</li> <li>4. Демирон де жамб на 45° ан деор и ан дедан на всей ступне, в конце года — на полупальцах.</li> <li>5. Батман фондю на всей ступне носком в пол и на 45°. На полупальцах ан фас в маленьких позах.</li> <li>6. Батман сутеню на всей ступне и с подъемом на полупальцы во всех направлениях и маленьких позах, носком в пол и на 45°.</li> <li>7. Батман фраппе во всех направлениях на всей ступне, позднее на полупальцах.</li> <li>8. Пти батман сюрле ку-де-пье на полупальцах.</li> <li>9. Па купе на всей ступне и на полупальцах.</li> <li>10. Рон де жамб ан лердеор и ан дедан на всей ступне и на полупальцах.</li> <li>11. Батман релевелан и девелоппе на 90° во всех больших позах.</li> <li>12. Демирон де жамб и гран рон де жамбдевелоппе ан деор и ан</li> </ol>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
-----	---------------------------	--	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------



							<p>дедан.</p> <p>13. Гран батман жете:</p> <p>14. Первое и третье пор де бра исполняется с ногой, вытянутой на носок вперед — назад — в сторону; третье пор де бра с деми-плие на опорной ноге.</p> <p>15. Релеве на полупальцах в четвертой позиции, нога в положении сюрле ку-де-пье. В конце года на 45°.</p> <p>16. Полуповорот ан деор и ан дедан в пятой позиции на вытянутых ногах и на деми-плие.</p>		
239			4.2 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис у станка.		Звуковоспроизводящая аппаратура;
240	20.11.23 - 26.11.23		4.3 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	При выполнении упражнений следим за постановкой ног, корпуса, рук и головы. Необходимо достичь устойчивости корпуса без помощи станка и добиться наибольшей выворотности, мышечной организованности тела без какого-либо напряжения.	Экзерсис у станка.		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты
241			4.4 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Изучение функций головы в технике и пластике танца. Координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте головы	Экзерсис у станка.		Звуковоспроизводящая аппаратура;

242	27.11.23 - 03.12.23		4.5 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Введение подготовки к упражнению (preparation), способствующей концентрации внимания перед началом упражнения.	Экзерсис у станка		Звуковоспроизводящая аппаратура.
243			4.6 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис у станка.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
244	04.12.23 - 10.12.23		4.7 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Равномерное распределение мышечной нагрузки во всех упражнениях. Рациональное использование сочиненных упражнений для достижения поставленной цели. Полупальцы в экзерсисе у станка. Изучение техники полуповоротов, поворотов.	Экзерсис у станка		Звуковоспроизводящая аппаратура.
245			4.8 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Равномерное распределение центра тяжести корпуса на обе ноги и переход на одну ногу. Упражнения экзерсиса после усвоения позиций ног. Предупреждение завала стопы на большой	Экзерсис у станка		Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>палец. Постановка опорной стопы имеет большое значение в формировании устойчивости. Выработка правильной постановки корпуса: сильной, прямой спины, раскрытой и опущенной грудной клетки. Снятие напряжения в плечах и шее, развитие гибкости спины.</p>		
246	11.12.23 - 17.12.23	4.9 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Изучение положений и поз классического танца на середине зала. Ознакомление с положениями anfas, epaulement, efface и croise. Определение положений и поз классического танца.</p>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маленькие позы: круазе, эффасе, экарте вперед — назад.</li> <li>2. Первый, второй и третий арабески носком в пол на вытянутой ноге и на деми-плие. Постепенно позы вводят в различные упражнения.</li> <li>3. Гран плие в четвертой позиции ан фас и эпольманкруазе и эффасе.</li> <li>4. Пор де бра с наклоном корпуса в сторону.</li> <li>5. Разные пор де бра с наклоном и перегибанием корпуса. Нога вытянута на носок вперед — назад.</li> <li>6. Четвертое и пятое пор де бра в пятой позиции.</li> <li>7. Поза четвертого арабеска носком в пол.</li> <li>8. Танлие пар терр с перегибом корпуса назад — в сторону.</li> <li>9. Релеве на полупальцах: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) в четвертой позиции круазе и</li> </ol> </li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

							<p>эффасе;</p> <p>б) с ногой сюрле ку-де-пье.</p> <p>10. Поворот на двух ногах в пятой позиции, на вытянутых ногах, и на деми-плие.</p> <p>11. Подготовительные упражнения к турам (пируэтам) сюрле ку-де-пьеан деор и ан дедан со второй и четвертой позиций.</p> <p>12. Препарасьон (сценическая форма).</p>		
247		4.10 Азбука классического танца	занятие – репетиция.	2 часа	Изучение позиций рук и функций кистей. Приемы allongee и arrondie, а также приемы «подхват» и «взмах», как составляющие элементы portdebras в направлениях endehorsenedans. Особенности работы над руками: развитие их пластичности и естественности. Предотвращение манерности.	Экзерсис на середине зала.		Звуковоспроизводящая аппаратура.	
248	18.12.23 - 24.12.23	7.1 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций для сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.	
249		7.2 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций для сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.	

				занятие – репетиция.					
250	25.12.23 – 30.12..23		7.3 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций для сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
251			8.1 Контрольное занятие	Контроль умения применять знания и полученные навыки на практике.	2 часа	Контроль знаний умений и навыков воспитанников осуществляется в форме открытого урока.	Экзкрсис у станка, adagio. Задания на чувство ритма, музыкальности и координации воспитанников		Звуковоспроизводящая аппаратура.
252	08.01.24 – 14.01.24		3.11 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<p align="center"><b>Комплекс упражнений для развития гибкости и о.ф.п. I комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8—10 раз.</li> <li>И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3—4 с.</li> <li>И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с, дыхание ровное.</li> <li>И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. После каждой попытки расслаблять</li> </ul>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

						<p>мышцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4—6 с. То же другой ногой.</li> </ul>			
253			3.12 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №1 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
254	15.01.24 - 21.01.24		3.13 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голеним до плотного касания грудью пола. Держать 4 с, дыхание ровное.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. То же в другую сторону.</li> <li>И. п. — лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и. п., расслабиться.</li> <li>И. п. — лежа на спине.</li> </ul>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

							<p>Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и. п.</p> <p>И. п. — лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад. Расслабиться.</p>		
255			3.14 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
256	22.01.24 – 28.01.24		3.15 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
257			3.16 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
258	29.01.24 - 04.02.24		3.17 Партерная хореография	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	При работе в партере важно следить за правильным дыханием воспитанника. Обращаем внимание на вытянутость стоп и колен	<p>Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голеним до плотного касания грудью пола. Держать 4 с, дыхание ровное.</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на</li> </ul>	Лекция на тему: воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. То же в другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. — лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и. п., расслабиться.</li> <li>• И. п. — лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и. п.</li> </ul> <p>И. п. — лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад. Расслабиться.</p>		
259		3.18 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений №2 для развития выворотности и о.ф.п.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
260	05.02.24 – 11.02.24	4.11 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис на середине зала.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
261		4.12 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Определение разрядов поз – малых, средних и больших. Понятие канонические и неканонические позы классического танца. Составление простейшего adagioв координации с различными формами	Экзерсис на середине зала		Звуковоспроизводящая аппаратура.



						portdebras. с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений			
262	12.02.24 – 18.02.24		4.13 Азбука классического танца	Занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис на середине зала.	Дискуссия на тему смыслового наполнения в исполнении танцевальных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
263			4.14 Азбука классического танца	занятие – репетиция.	2 часа		Экзерсис на середине зала		Звуковоспроизводящая аппаратура.
264	19.02.24 – 25.02.24		4.15 Азбука классического танца	занятие – репетиция.	2 часа	Составление простейшего adagio координации с различными формами portdebras. с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений	Экзерсис на середине зала.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
265			6.1 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Техника безопасности на уроках акробатики.	Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
266	26.02.24		6.2 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие –	2 часа	Техника безопасности на уроках акробатики.	Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками		Звуковоспроизводящая аппаратура.

	– 03.03.24			репетиция.		Следим за правильностью выполнения элементов.	пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		
267			6.3 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
268	04.03.24 – 10.03.24		6.4 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
269			6.5 Элементы акробатики	занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
270	11.03.24 – 17.03.24		6.6 Элементы акробатики	занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.

271			6.7 Элементы акробатики	занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
272	18.03.24 – 24.03.24		6.8 Элементы акробатики	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
273			6.9 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
274	25.03.24 – 31.03.24		6.10 Элементы акробатики	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Кросс-разминка. Растяжка. Стойки (на лопатках, на руках у опоры); мосты (сидя на коленях до касания руками пола, из положения стоя); шпагаты, кувырки (вперед назад, через плечо); перевороты (вперед, назад на двух руках).		Звуковоспроизводящая аппаратура.
275			5.1 Танцевальные этюды		2 часа	Понятие «Этюд». Отличие хореографического этюда от актерского.	Игровые танцевальные этюды.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
276	01.04.24 – 07.04.24		5.2 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция	2 часа		Игровые танцевальные этюды.		Звуковоспроизводящая аппаратура.

277		5.3 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция	2 часа		<b>Игровые танцевальные этюды:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Веселая бабочка» — свободная ходьба и бег с размахиванием руками.</li> <li>• «Поезд». Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий — локомотив а остальные — вагончики.</li> <li>• «Ветер и листья». Учитель дует, как ветер, а дети бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.</li> <li>• «Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах.</li> <li>• «Резвые мышата» — ползание на коленях с подъемом на пальцы.</li> </ul> «Ловля бабочек» — подскоки с имитацией ловли бабочек.		Звуковоспроизводяща я аппаратура.
278	08.04.24 – 14.04.24	5.4 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	Статические этюды. Обращаем внимание на способы связи позы с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими». Основы и принципы перехода пластических поз из одной в другую.	Игровые танцевальные этюды:		Звуковоспроизводяща я аппаратура.
279		5.5 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	Игровые этюды направлены на реализацию ребенком собственного понимания музыки.	Игровые танцевальные этюды:		Звуковоспроизводяща я аппаратура.
280		5.6	Занятие применения	2 часа	Работа над выразительностью	Этюд на основе классической композиции		Звуковоспроизводяща

	15.04.24 – 21.04.24		Танцевальные этюды	знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.		движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело.	Пластические этюды под чтение стихов		я аппаратура.
281			5.7 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Этюд на основе классической композиции  Пластические этюды под чтение стихов		Звуковоспроизводящая аппаратура.
282	22.04.24 – 28.04.24		5.7 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Этюд на основе классической композиции  Пластические этюды под чтение стихов		Звуковоспроизводящая аппаратура.
283			7.4 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
284	29.04.24 – 05.05.24		7.5 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
285			7.6 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие –	2 часа		Отработка сценического номера.		Звуковоспроизводящая аппаратура.

				репетиция.					
286	06.05.24 – 12.05.24		7.7 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.		Звуковоспроизводяща я аппаратура.
287			7.8 Постановочная и репетиционная деятельность	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка сценического номера.		Звуковоспроизводяща я аппаратура.
288	13/05/24 - 19.05.24		8.2 Контрольное занятие	Занятие применения знаний, умений, навыков;	2 часа	Выступление воспитанников на большой сцене.	Участие группы в отчетном концерте коллектива		Звуковоспроизводяща я аппаратура.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Рабочая программа, разработанная на основе авторской  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец»,**  
авторы Мигачева С.К., Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная  
Год обучения – 5 год  
Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Автор:  
**Васильева Елена Жановна,**  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

Рабочая программа, разработанная на основе авторской общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец», художественной направленности.

Год обучения по программе – 5 год.

**Цель программы:** *формирование творческой личности, способной к социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.*

**Задачи 5 года обучения**

**Обучающие:**

- формировать и развивать навыки исполнения движений, сохраняя осанку, выворотность и апломб;
- формировать понятие: *allegro*, большие и малые позы;
- формировать навыки исполнения прыжков;
- формировать навыки исполнения поворотов;
- формировать элементарные знания умения и навыки в области: диско, современного, джаз-модерн танца.

**Развивающие:**

- развивать выразительность исполнения танцевальных связок;
- воспринимать введение новых танцевальных приемов и более сложный хореографический материал;
- развивать свои творческие и физические способности.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение сотрудничать, находить нужное решение, компромисс в сложных ситуациях;
- ориентировать учащихся на успех, на совершенствование исполнительского мастерства;
- воспитывать стремление к саморазвитию и самосовершенствованию через концертную деятельность;
- воспитывать любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать творческую самостоятельность.

**Формы и режим занятий:**

- группа мастерства (5-й год обучения) – 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствии с программой; видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* –



изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации программы используются следующие **виды контроля знаний учащихся:**

- вводный контроль (проводится, при поступлении ребенка в коллектив). Он позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Одновременно проводится анкетирование родителей с целью выявления особенностей и склонностей детей, их интересов;
- предварительный контроль проводится в начале каждого учебного года, кроме 1 года обучения;
- текущий контроль (осуществляется для выявления, на каком уровне освоения программы находится учащийся). Проводится в виде контрольного занятия, направленного на проверку изученных знаний, умений и навыков по разделам общеобразовательной общеразвивающей программы, темам:
  - усвоение теоретического материала;
  - техника исполнения танцевальных элементов;
- промежуточный контроль проводится в конце 1 и 2 полугодий с целью проверки уровня освоения программного материала;
- итоговый контроль – проводится по завершению учебы по общеобразовательной общеразвивающей программе. Формы проведения итоговой аттестации: практические умения и навыки учащиеся демонстрируют на творческом отчете (отчетном концерте ансамбля).

Все критерии освоения общеобразовательной программы оцениваются по 5-ти бальной системе (уровни: высокий, средний, низкий).

- Высокий уровень- 4-5 баллов
- Средний уровень-2-3балла
- Низкий уровень- 0-1

***Ожидаемые результаты V<sup>ого</sup> года обучения***

***учащиеся будут знать:***

- принципы построения танцевальных комбинаций;
- принципы работы в технике диско;
- историю происхождения и развития танца модерн;
- основы сценографии, мизансценирования, актерского мастерства, макияжа;
- базовые стили танцевальной культуры;

***уметь:***

- ориентировать танцевальные связки;
- импровизировать;
- грамотно исполнять элементы диско под музыку;
- самостоятельно придумывать простые танцевальные комбинации;
- исполнять программные прыжковые комбинации;
- использовать основы сольной и контактной импровизации;
- координировать действия в группе.

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец»  
5 год обучения  
2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предлагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	01.09.23 – 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие повторение	3 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Упражнения на развитие ОФП Инструктаж по технике безопасности.	Положения головы. ( вперед, в сторону, на подушечку.) Работа рук: уголок, горочка, вперед, в сторону, в сторону вверх. Классические позиции: этюд «Кукла в коробке». Экзерсис у станка. Повторение материала пройденного на предыдущих годах обучения. Ритмические упражнения на освоение пространства класса, на чувство партнера и коллектива. Круговая тренировка для улучшения общей физической подготовки. Растяжка.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
2.			2.1 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа	Знакомство с программой «растяжка и гибкость» школы А.Я. Вагановой. Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	КОМПЛЕКС А. Я. ВАГАНОВОЙ. И.п. сидя на коврик, корпус прямо, поясница прогнута, руки на пояс. Голова прямо. Ноги сильно вытянуты в коленях. 1. Работа стоп. Стопы сокращаются и расслабляются по частям, начиная с пальцев, затем вся стопа. 2. Поднятие и разведение в первую позицию двух стоп одновременно. 3. Круговые поочередные движения стопой с движением головы . 4. Ноги сильно вытянуты, сведены, повороты корпуса в право и в лево, сохраняя осанку и постановку рук. Выполняем тоже упражнение, с сокращенной на себя стопой. 5. Поочередно растягиваем ноги за носок вверх, продавливаем колени в пол. И.П. лежа на спине, плечи прижаты к полу, руки на поясе локти прижаты к полу. Упражнение выполняем сокращенной стопой и	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>вытянутой по 8 счетов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание корпуса без помощи рук, не расслабляя мышц ног. Складочка.</li> <li>2. Лежа на спине поднимания и удержание 2х ног с вытянутыми и сокращенными стопами.</li> <li>3. Поднимание корпуса и ног в «уголочек», руки разводим в стороны.</li> <li>4. Удержание корпуса и сильно вытянутых ног в уголочек, руки переводим из 2 в 3 позицию.</li> <li>5. Поочередные махи ногами. Колени сильно вытянуты, стопы сокращены, развернуты в первую позицию и вытянуты.</li> <li>6. Тянем поочередно ноги в шпагат вперед.</li> <li>7. Махи в сторону, лежа на боку. Корпус прямо.</li> <li>8. Растягиваем ноги в сторону, вынимая через купе.</li> </ol> <p>И.п. лежа на животе на квадрате, опора рук на локти. На пол опираемся пяткой, носки тянем в потолок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание на руках с поворотом головы в стороны и прямо.</li> <li>2. Ноги сильно вытянуты назад, стопы по 1 позиции. Поднимаем ноги назад. Поочередно и одновременно.</li> </ol> <p>И.п. стоя на коленях, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны корпуса назад с поворотом головы, следим за ровным положением плеч.</li> <li>2. Опора на колени и руки. Ногу отводим и сильно вытягиваем назад. Махи с точки. Спина не работает</li> <li>3. Поочередное удержание ног назад.</li> <li>4. Поднимание корпуса из положение лежа на животе, руки в 3 позицию.</li> <li>5. Удержание корпуса, руки переводим из 3 во 2.</li> </ol> <p>И.п. сидя на шпагате.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны корпуса вперед и назад</li> <li>2. Поперечный шпагат, наклоны корпуса в сторону</li> </ol>	
3.		5.1 Акробатика.	Занятие повторение	3 часа	<p>Техника безопасности на уроках акробатики.</p> <p>Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.</p>	<p>Разминка: бег по кругу, шоссэ, вальсет. Прыжки на одной, двух ногах с ритмичными взмахами руками. Наклоны вперед назад. Приседания, отжимания. Упражнение на напряжение и расслабление мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓</li> </ul>	
4.	04.09.23 –	2.2 Партерная	Занятие сообщения	3 часа	<p>Знакомство с программой «растяжка и гибкость»</p>	<p>КОМПЛЕКС А. Я. ВАГАНОВОЙ.</p> <p>И.п. сидя на коврик, корпус прямо, поясница прогнута, руки на пояс.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура;

	10.09.23		хореография	(изучения) новых знаний;		школы А.Я. Вагановой. Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	<p>Голова прямо. Ноги сильно вытянуты в коленях.</p> <p>6. Работа стоп. Стопы сокращаются и расслабляются по частям, начиная с пальцев, затем вся стопа.</p> <p>7. Поднятие и разведение в первую позицию двух стоп одновременно.</p> <p>8. Круговые поочередные движения стопой с движением головы .</p> <p>9. Ноги сильно вытянуты, сведены, повороты корпуса в право и в лево, сохраняя осанку и постановку рук. Выполняем тоже упражнение, с сокращенной на себя стопой.</p> <p>10. Поочередно растягиваем ноги за носок вверх, продавливаем колени в пол.</p> <p>И.П. лежа на спине, плечи прижаты к полу, руки на поясе локти прижаты к полу. Упражнение выполняем сокращенной стопой и вытянутой по 8 счетов</p> <p>9. Поднимание корпуса без помощи рук, не расслабляя мышц ног. Складочка.</p> <p>10. Лежа на спине поднимания и удержание 2х ног с вытянутыми и сокращенными стопами.</p> <p>11. Поднимание корпуса и ног в «уголочек», руки разводим в стороны.</p> <p>12. Удержание корпуса и сильно вытянутых ног в уголочек, руки переводим из 2 в 3 позицию.</p> <p>13. Поочередные махи ногами. Колени сильно вытянуты, стопы сокращены, развернуты в первую позицию и вытянуты.</p> <p>14. Тянем поочередно ноги в шпагат вперед.</p> <p>15. Махи в сторону, лежа на боку. Корпус прямо.</p> <p>16. Растягиваем ноги в сторону, вынимая через купе.</p> <p>И.п. лежа на животе на квадрате, опора рук на локти. На пол опираемся пяткой, носки тянем в потолок.</p> <p>3. Отжимание на руках с поворотом головы в стороны и прямо.</p> <p>4. Ноги сильно вытянуты назад, стопы по 1 позиции. Поднимаем ноги назад. Поочередно и одновременно.</p> <p>И.п. стоя на коленях, руки на пояс.</p> <p>6. Наклоны корпуса назад с поворотом головы, следим за ровным положением плеч.</p> <p>7. Опора на колени и руки. Ногу отводим и сильно вытягиваем назад. Махи с точки. Спина не работает</p> <p>8. Поочередное удержание ног назад.</p> <p>9. Поднимание корпуса из положение лежа на животе, руки в 3 позицию.</p> <p>10. Удержание корпуса, руки переводим из 3 во 2.</p> <p>И.п. сидя на шпагате.</p> <p>3. Наклоны корпуса вперед и назад</p> <p>4. Поперечный шпагат, наклоны корпуса в сторону</p>	коврики.
5.		2.3 Партерная	Занятие повторение;	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура;	

			хореография	занятие – репетиция.		время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.		коврики.
6.			5.2 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности на уроках акробатики.  Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	Разминка: бег по кругу, шоссе, вальсет. Прыжки на одной, двух ногах с ритмичными взмахами руками. Наклоны вперед назад. Приседания, отжимания. Упражнение на напряжение и расслабление мышц. ✓ Выполнение колес, на 2 руках. ✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат. ✓ Выполнение колес на локтях. ✓ Мостик. ✓ Хожение на мостике. ✓ Стойка на руках с опорой на стену ✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
7.	11.09.23 – 17.09.23		2.4 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
8.			2.5 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
9.			5.3 Акробатика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Техника безопасности на уроках акробатики.  Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	Разминка: бег по кругу, шоссе, вальсет. Прыжки на одной, двух ногах с ритмичными взмахами руками. Наклоны вперед назад. Приседания, отжимания. Упражнение на напряжение и расслабление мышц. ✓ Выполнение колес, на 2 руках. ✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат. ✓ Выполнение колес на локтях. ✓ Мостик. ✓ Хожение на мостике. ✓ Стойка на руках с опорой на стену ✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.

10.	18.09.23 – 24.09.23		2.6 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводя щая аппаратура; коврики. Гимнастические палочки. Утяжелители на ноги.
11.			2.7 Партерная хореография	Занятие повторение занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводя щая аппаратура; коврики.
12.			5.4 Акробатика.	Занятие изучение новых знаний.	3 часа	Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	Разминка: круговая тренировка. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание</li> <li>• Прыжки</li> <li>• Отжимания</li> <li>• Наклоны</li> </ul> Основная тренировка ✓ Выполнение колес, на 2 руках. ✓ Выполнение колес на 1 руке ✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат. ✓ Выполнение колес на локтях. ✓ Мостик. ✓ Хожение на мостике. ✓ Стойка на руках с опорой на стену ✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат ✓ Переворот на 2 ноги вперед ✓ Перевороты на 2 ноги назад ✓ Переворот через поперечный шпагат.	Звуковоспроизводя щая аппаратура; коврики.
13.	25.09.23 – 01.10.23		2.8 Партерная хореография танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, а колени должны быть прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводя щая аппаратура; коврики.
14.			2.9 Партерная	Занятие повторение;	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводя щая аппаратура;

			хореография	занятие – репетиция.		время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, колени прогнуты в пол.		коврики.
15.			5.5 Акробатика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	Разминка: круговая тренировка. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание</li> <li>• Прыжки</li> <li>• Отжимания</li> <li>• Наклоны</li> </ul> Основная тренировка <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
16.	02.10.23 – 08.10.23		2.10 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса и рук во время выполнения упражнения. В вытянутом положении ног пятки должны оставаться на вису, колени прогнуты в пол.	Выполнение комплекса Вагановой на развитие гибкости и растяжки.	Звуковоспроизводящая аппаратура, коврики,
17.			3.1 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Повторение «букв» классического танца у станка. Выполнение комбинаций этих букв в различном сочетании, в медленном темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
18.			5.6 Акробатика	Занятие сообщения (изучения)	3 часа	Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение	Разминка: круговая тренировка. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание</li> <li>• Прыжки</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



				новых знаний; занятие – репетиция.		корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимания</li> <li>• Наклоны</li> </ul> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> </ul>	
19.	09.10.23 – 15.10.23		3.2 Азбука классического танца	Занятие изучение новых знаний занятие – репетиция.	3 часа	Обращаем внимание на постановку корпуса, на работу рук во время исполнения экзерсиса у станка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Батман дубль фραπε с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</li> <li>2. Па баллоте вперед — назад.</li> <li>3. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</li> <li>4. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> </ul> </li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
20.			3.3 Азбука классического танца	Занятие репетиция.	3 часа	Выполнение изученных букв в медленном темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Батман дубль фραπε с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</li> <li>6. Па баллоте вперед — назад.</li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							7. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах. 8. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах: • па полупальцах; с плие — релеве	
21.			5.7 Акробатика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Основные моменты при выполнении акробатических элементов: положение корпуса, ног, рук. Напряжение мышц.	Разминка: круговая тренировка. • Приседание • Прыжки • Отжимания • Наклоны Основная тренировка ✓ Выполнение колес, на 2 руках. ✓ Выполнение колес на 1 руке ✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат. ✓ Выполнение колес на локтях. ✓ Мостик. ✓ Хождение на мостике. ✓ Стойка на руках с опорой на стену ✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат ✓ Переворот на 2 ноги вперед ✓ Перевороты на 2 ноги назад ✓ Переворот через поперечный шпагат.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
22.	16.10.23 – 22.10.23		3.4 Азбука классического танца	Занятие занятие – репетиция.	3 часа		• Плие и гранд плие • Релевэ • Тондю • Жете и гранд жете • Рон де жамб ан деор и ан дедан. • Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах. 9. Батман дубль фраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°. 10. Па баллоте вперед — назад. 11. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах. 12. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах: • па полупальцах; с плие — релеве	Звуковоспроизводящая аппаратура.
23.			3.5 Азбука классического танца	Занятие – репетиция.	3 часа		• Плие и гранд плие • Релевэ • Тондю • Жете и гранд жете	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>13. Батман дубль ффраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>14. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>15. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>16. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> </ul> <p>с плие — релеве</p>	
24.		5.8 Акробатика	Занятие изучение новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка рук, головы и корпуса при выполнении переворота на поперечный шпагат.	<p>Разминка: бег по кругу, приставные прыжки, лягушка, прыжки на 2 и 1 ногах с ритмичными взмахами руками. Махи ногами вперед и в сторону до касания подъемом скакалки, удерживаемой над головой.</p> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. скакалка, коврики.
25.	23.10.23 – 29.10.23	3.6 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Положение головы и корпуса при выполнении поворотов. Работа рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>17. Батман дубль ффраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>18. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>19. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>20. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							с плие — релеве. Вскакивания на полупальцы. Выполнение поворотов по 5, 6, 4 позициям, в право и в лево	
26.			3.7 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Положение головы и корпуса при выполнении поворотов. Работа рук.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>21. Батман дубль фраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>22. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>23. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>24. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> </ul> <p>с плие — релеве. Вскакивания на полупальцы. Выполнение поворотов по 5, 6, 4 позициям, в право и в лево.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
27.			5.9 Акробатика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка рук, головы и корпуса при выполнении переворота на поперечный шпагат. Грамотная работа корпуса при выполнении переворота на 1 ногу.	<p>Разминка: бег по кругу, приставные прыжки, лягушка, прыжки на 2 и 1 ногах с ритмичными взмахами руками. Махи ногами вперед и в сторону до касания подъемом скакалки, удерживаемой над головой.</p> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот вперед на 1 ногу</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. скакалки, коврики.
28.	30.10.23 – 05.11.23		3.8 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа	Положение головы и корпуса при выполнении поворотов. Работа рук.	<p>Экзерсис у станка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Тур по 5,4 позициям</li> <li>✓ Шене</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				занятие – репетиция.			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Повороты с 1 оборотом</li> <li>✓ Пируэт.</li> </ul>	
29.			3.9 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Положение головы и корпуса при выполнении поворотов. Работа рук.	<p>Экзерсис у станка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Тур по 5,4 позициям</li> <li>✓ Шене</li> <li>✓ Повороты с 1 оборотом</li> <li>✓ Пируэт.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
30.			5.10 Акробатика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	1 час	Техника выполнения переворота на 1 ногу . Постановка рук, головы и корпуса при выполнении переворота на поперечный шпагат. Грамотная работа корпуса при выполнении переворота на 1 ногу.	<p>Разминка: бег по кругу, приставные прыжки, лягушка, прыжки на 2 и 1 ногах с ритмичными взмахами руками. Махи ногами вперед и в сторону до касания подъемом скакалки, удерживаемой над головой.</p> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот вперед на 1 ногу</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. скакалки, коврики.
31.	06.11.23 – 12.11.23		3.10 Азбука классического танца	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	При выполнении экзерсиса у станка, добавляются еще элементы.	<p>25. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>26. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>27. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>28. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>29. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>30. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90°.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

32.			3.11 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Следим за постановкой корпуса и рук. Тянемся макушкой вверх, колени работают жестко а руки мягко.	<p>Экзерсис у станка.</p> <p>31. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>32. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>33. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>34. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>35. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>36. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90°.</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
33.			5.11 Акробатика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p>Разминка: бег по кругу, приставные прыжки, лягушка, прыжки на 2 и 1 ногах с ритмичными взмахами руками. Махи ногами вперед и в сторону до касания подъемом скакалки, удерживаемой над головой.</p> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хождение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот вперед на 1 ногу</li> </ul>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.
34.	13.11.23 – 19.11.23		3.12 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Разбор и изучение классических танцевальных комбинаций	<p>Экзерсис у станка.</p> <p>37. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>38. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>39. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>40. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>41. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога</p>	Звуковоспроизводя щая аппаратура.

							<p>поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>42. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90°.</p> <p>Выполнение поворотов, в центре зала и по диагонали с продвижением.</p>	
35.			3.13 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Разбор и изучение классических танцевальных комбинаций	<p>Экзерсис у станка.</p> <p>43. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>44. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>45. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>46. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>47. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>48. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90°.</p> <p>Выполнение поворотов, в центре зала и по диагонали с продвижением.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
36.			5.12 Акробатика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<p>Разминка: бег по кругу, приставные прыжки, лягушка, прыжки на 2 и 1 ногах с ритмичными взмахами руками. Махи ногами вперед и в сторону до касания подъемом скакалки, удерживаемой над головой.</p> <p>Основная тренировка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение колес, на 2 руках.</li> <li>✓ Выполнение колес на 1 руке</li> <li>✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат.</li> <li>✓ Выполнение колес на локтях.</li> <li>✓ Переворот через поперечный шпагат.</li> <li>✓ Мостик.</li> <li>✓ Хожение на мостике.</li> <li>✓ Стойка на руках с опорой на стену</li> <li>✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат</li> <li>✓ Переворот на 2 ноги вперед</li> <li>✓ Перевороты на 2 ноги назад</li> <li>✓ Переворот вперед на 1 ногу</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
37.	20.11.23 –		3.14 Азбука классического	Занятие сообщения (изучения)	3 часа	Разбор и изучение классических танцевальных комбинаций	<p>Экзерсис у станка.</p> <p>Отработка изученных комбинаций</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

	26.11.23		танца.	новых знаний; занятие – репетиция.				
38.			3.15 Азбука классического танца.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Экзерсис у станка Отработка изученных комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.
39.			5.13 Акробатика	Занятие сообщения новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Техника выполнения затяжек. Выполнение колес из затяжек. Техника выполнения перекатов на грудь.	Разминка в портере: работа ногами велосипед, склепка, наклоны и поднимания корпуса. Махи ногами вперед, в стороны назад, поочередно и вместе. Основная тренировка ✓ Выполнение колес, на 2 руках. ✓ Выполнение колес на 1 руке ✓ Выполнение колес на 2 руках с рывком ног в шпагат. ✓ Выполнение колес на локтях. ✓ Переворот через поперечный шпагат. ✓ Мостик. ✓ Хождение на мостике. ✓ Затяжка (вперед, в сторону, назад) ✓ Затяжка с переходом в удержание. ✓ Стойка на руках с опорой на стену ✓ Перекаты на стойку на груди. ✓ Перекат в сторону через подъем на стойку на локтях, рывок тугими ногами вверх в шпагат ✓ Комбинация затяжка-колесо. ✓ Переворот на 2 ноги вперед ✓ Перевороты на 2 ноги назад Переворот вперед на 1 ногу	Звуковоспроизводящая аппаратура, коврики.
40.	27.11.23 – 03.12.23		3.16 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>49. Батман дубль фραπε с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>50. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>51. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>52. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>с плие — релеве.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



						<p>53. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>54. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>55. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>56. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>57. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>58. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90</p>	
41.		3.17 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>59. Батман дубль ффраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>60. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>61. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>62. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> </ul> <p>с плие — релеве.</p> <p>63. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>64. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>65. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>66. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>67. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>68. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

42.			6.1 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
43.	04.12.23 – 10.12.23		6.2 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
44.			6.3 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
45.			6.4 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
46.	11.12.23 – 17.12.23		6.5 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера. Отработка комбинаций.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
47.			6.6 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера. Отработка комбинаций	Звуковоспроизводящая аппаратура.
48.			6.7 Постановочная работа, репетиционная деятельность.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Постановка номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
49.	18.12.23 – 24.12.23		6.8 Постановка и репетиционная деятельность	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	Отработка танцевального номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.

50.			6.9 Постановка и репетиционная деятельность	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Постановка номера для новогодних утренников	. Отработка комбинаций танцевального номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
51.			6.10 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и направление номера	Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
52.	25.12.23 - 31.12.23		8.1 Контрольное занятие	Контроль знаний и умений обучающихся	3 часа	Тесты по акробатике.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шпагат.</li> <li>• Мостик</li> <li>• Колесо на 2 руки</li> <li>• Колесо на 1 руку.</li> <li>• Переворот на 1 ногу</li> <li>• Затяжка.</li> <li>• Удержание ног.</li> <li>• Перекат через подъем на стойку на локтях в шпагат.</li> <li>• Переворот через поперечный шпагат.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврик.
53.	08.01.24 – 14.01.24		2.11 Партерная хореография	Занятие – сообщение новых знаний, занятие репетиция.	3 часа	<p>При выполнении упражнений обращаем внимание на положение головы, корпуса (лопатки сведены, плечи отведены назад, поясница не выгибается), на правильность дыхания (на расслаблении вдох на усилии выдох). При выполнении упражнений с опорой ног на подъем обращаем внимание на положение стоп (пятки сведены, носки разведены, давить на большие пальцы ног)</p>	<p><b>СИЛОВОЙ УРОК</b></p> <p>И.п. сидя на коврик, с опорой на локти сзади. Ноги сильно вытянуты, носки натянуты выворотом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отрываем таз от пола, поочередно поднимаем ноги вверх на 45°, не расслабляя мышцы ног.</li> <li>✓ Поднимая таз, поочередно отводим вытянутые, выворотные ноги в сторону.</li> <li>✓ Отрывая таз от пола, отводим ногу в сторону. Удерживая таз, сокращаем ногу в колене до положения купе, открываем колено обратно, возвращаемся в и.п. тоже с другой ноги.</li> <li>✓ Переход через поперечный шпагат без помощи рук.</li> </ul> <p>И.п. лежа на животе с опорой на локти. Ноги выворотные сильно вытянуты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отрывая таз от пола, поднимаем ноги на 45° от пола вверх.</li> <li>✓ Отрывая таз, отводим поочередно ноги в сторону.</li> <li>✓ Отрывая таз от пола, отводим ногу в сторону. Удерживая таз, сокращаем ногу в колене до положения купе, открываем колено обратно, возвращаемся в и.п. тоже с другой ноги.</li> <li>✓ «Ласточка»</li> <li>✓ Переход через поперечный шпагат без помощи рук, ноги сводим вперед.</li> </ul> <p>И.п. лежа на спине, ноги согнуты в колене, опора на подъем. Плечи и руки прижаты к полу, разведены в стороны на «крестик»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отрываем таз от пола, сильно выгибая спину.</li> <li>✓ Отрываем таз от пола, сильно выгибая спину, одновременно</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура. коврики, наколенники

							<p>вытягиваем ногу в потолок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отрываем таз от пола, сильно выгибая спину и открывая ногу в сторону. Удерживая таз, сокращаем колено рабочей ноги, кладем стопу на колено опорной. Открываем рабочую ногу в сторону и возвращаем в и.п.</li> </ul> <p>И.п. стоя по 1 позиции, руки в сторону-вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мосты, не разводя и не сгибая ноги.</li> <li>✓ И.п. ноги 2 позиция колени сильно вытянуты, руки на крестик. Наклоны вперед до касания локтем пола поочередно и 2 локтя одновременно.</li> <li>✓ Грандплие.</li> <li>✓ Плие. Поворот корпуса к ноге, вытягивая одно колено, возвращаемся в и.п. тоже к другой ноге</li> <li>✓ Разводим ноги на поперечный шпагат и собираем обратно без опоры руками о пол (за счет силы мышц ног).</li> </ul> <p>И.п. сидя на полу, спина ровная, руки заведены за спину, колени сильно вытянуты, стопы сокращены на себя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Одновременно 2 ноги. Сгибаем колени, вытягивая стопы носками в пол. Открываем ноги вверх, удерживаем на весу. Сгибаем колени носками в пол, возвращаем ноги в и.п., сокращая стопу.</li> </ul> <p>И. п. стоя на 1 колене нога вытянута вперед, руки раскрыты в сторону на «крестик»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отрываем сильно вытянутую, выворотную рабочую ногу от пола вверх. Удерживаем наверху 2 счета.</li> <li>✓ Открываем ногу рабочую в сторону наверх.</li> <li>✓ Выполняем тоже упражнение назад.</li> <li>✓ Рабочую ногу, стоящую на полупальце берем 2 руками за щиколотку. Вытягиваем ногу вверх вперед. Удерживаем 2 счета, возвращаем в и.п.</li> <li>✓ Рабочую ногу отведенную в сторону на полупалец берем выворотной одноименной рукой за пятку. Открываем ногу вверх в сторону. Удерживаем 2 счета, возвращаем в и.п.</li> </ul> <p>И.п. сидя с опорой на локти сзади.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поочередно выполняем махи ногами вверх, одновременно отрывая таз от пола.</li> <li>✓ Махи ногами в сторону, отрывая таз от пола.</li> </ul> <p>И.п. лежа на животе с опорой на локти.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Махи ногами вверх, одновременно отрывая таз от пола.</li> <li>✓ Махи ногами в сторону, отрывая таз от пола.</li> </ul> <p>И.п. стоя по 6 позиции спиной к станку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Открываем ногу в верх держа 2мя руками за пятку.</li> <li>✓ Удерживая ногу руками, сокращаем стопу и вытягиваем снова.</li> <li>✓ Не опуская ногу, беремся руками за станок, выполняем плие на опорной ноге. Возвращаемся в и.п.</li> <li>✓ Лицом к станку выполняем предыдущее упражнение в сторону</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Удерживая ногу в сторону - вверх выполняем наклон корпуса в сторону, от рабочей ноги.</li> <li>Махи ногами с опорой руки на станок.</li> <li>✓ Вперед.</li> <li>✓ В сторону</li> <li>✓ Назад.</li> <li>✓ В кольцо.</li> <li>✓ Перекаты по 6 позиции через подъем на колени. Поднимаемся обратно перекатом через подъем.</li> <li>И.п. стоя на середине зала, открываем ногу вверх руками за пятку.</li> <li>✓ Удерживаем ногу вверх</li> <li>✓ Держа ногу вверх выполняем поворот разворачивая пятку опорной ноги по точкам в право, в лево</li> <li>✓ Не опуская ногу, вырастаем на полупальцы</li> <li>И.п. стоя на середине зала, открываем ногу 1 рукой в сторону, вторая рука вверх.</li> <li>✓ Удерживаем ногу вверх</li> <li>✓ Держа ногу вверх выполняем поворот разворачивая пятку опорной ноги по точкам в право, в лево</li> <li>✓ Не опуская ногу, отпускаем руку и выполняем наклон от ноги в сторону.</li> </ul>	
54.			2.12 Партерная хореография	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	При выполнении упражнений обращаем внимание на положение головы, корпуса (лопатки сведены, плечи отведены назад, поясница не выгибается), на правильность дыхания (на расслаблении вдох на усилии выдох). При выполнении упражнений с опорой ног на подъем обращаем внимание на положение стоп (пятки сведены, носки разведены, давить на большие пальцы ног)	СИЛОВОЙ УРОК	Звуковоспроизводящая аппаратура, коврики, наколенники
55.	15.01.24 – 21.01.24		2.13 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	При выполнении упражнений обращаем внимание на положение головы, корпуса (лопатки	СИЛОВОЙ УРОК	Звуковоспроизводящая аппаратура, коврики, наколенники

					сведены, плечи отведены назад, поясница не выгибается), на правильность дыхания (на расслаблении вдох на усилии выдох). При выполнении упражнений с опорой ног на подъем обращаем внимание на положение стоп (пятки сведены, носки разведены, давить на большие пальцы ног)		
56.		2.14 Партерная хореография	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	При выполнении упражнений обращаем внимание на положение головы, корпуса (лопатки сведены, плечи отведены назад, поясница не выгибается), на правильность дыхания (на расслаблении вдох на усилии выдох). При выполнении упражнений с опорой ног на подъем обращаем внимание на положение стоп (пятки сведены, носки разведены, давить на большие пальцы ног)	СИЛОВОЙ УРОК	Звуковоспроизводящая аппаратура, коврики, наколенники
57.		3.18 Азбука классического танца.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плие и гранд плие</li> <li>• Релевэ</li> <li>• Тондю</li> <li>• Жете и гранд жете</li> <li>• Рон де жамб ан деор и ан дедан.</li> <li>• Батман фондю па 90° ан фас в позах на всей ступне и на полупальцах.</li> </ul> <p>69. Батман дубль ффраппе с релеве на полупальцах и окончанием в деми-плие, с поворотом на 90° и 180°.</p> <p>70. Па баллоте вперед — назад.</p> <p>71. Рон де жамб анлер ан деор и ан дедан, с плие — релеве и релеве на полупальцах.</p> <p>72. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>с плие — релеве.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							<p>73. Батман релеве лан и батман девелоппе ан фас и в позах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• па полупальцах;</li> <li>• с плие — релеве;</li> <li>• деми рои де жамб ан фас и из одной позы в другую.</li> </ul> <p>74. Деми и гран рон де жамб девелоппе на полупальцах и на деми-плие ан фас.</p> <p>75. Гран рон де жамб жете ан деор и ан дедан.</p> <p>76. Гран батман жете девелоппе на всей ступне.</p> <p>77. Полуповорот фуэте ап деор и ан дедан на 90° и 180°. Нога поднята вперед или назад на 45°.</p> <p>78. Батман девелоппе с медленным поворотом ан деор и ан дедан с ногой, поднятой вперед и назад на 90</p>	
58.	22.01.24 – 28.01.24	3.19 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Особенности хореографии модерн. Понятие изоляция.	<p>Разминка в стиле модерн.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позиции рук (1,2,3,4,5,6 )</li> <li>• Наклоны с работой рук.</li> <li>• Шаги скрестные с работой рук по основным позициям</li> <li>• Шаги с поворотом.</li> <li>• Махи</li> </ul> <p>Работа над изоляцией</p> <p><u>Изоляция головы</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вперед – назад.</li> <li>2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)</li> <li>3. Повороты в правую и левую стороны.</li> <li>4. С остановкой в центре, затем без остановки.</li> </ol> <p>5. Свинговое раскачивание. 6. Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь. 7. «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону). 8. «Квадрат» без возврата в центр. 9. «Круг» головой.</p> <p><u>Изоляция плеч</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. 2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз). 3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).</li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура.	

						<p>4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции. 5. Полукруги и круги вперед – назад. 6. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз) 7. Шейк плеч.</p> <p><u>Изоляция грудной клетки:</u></p> <p>1. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции. 2. Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад. 3. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз. 4. Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр. 5. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.</p>	
59.		3.20 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Работа над особенностями модерн танца.	<p>Разминка в стиле модерн.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позиции рук (1,2,3,4,5,6 )</li> <li>• Наклоны с работой рук.</li> <li>• Шаги скрестные с работой рук по основным позициям</li> <li>• Шаги с поворотом.</li> <li>• Махи</li> </ul> <p>Работа над изоляцией</p> <p><u>Изоляция головы</u> 1. Наклоны вперед – назад. 2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу) 3. Повороты в правую и левую стороны. 4. С остановкой в центре, затем без остановки.</p> <p>5. Свинговое раскачивание. 6. Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь. 7. «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону). 8. «Квадрат» без возврата в центр. 9. «Круг» головой.</p> <p><u>Изоляция плеч</u></p> <p>1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. 2. Оппозиционное движение плеч</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



						<p>(одно вверх, другое вниз). 3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).</p> <p>4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции. 5. Полукруги и круги вперед – назад. 6. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз)</p> <p>7. Шейк плеч.</p> <p><u>Изоляция грудной клетки:</u></p> <p>1. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.</p> <p>2. Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад. 3. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.</p> <p>4. Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр. 5. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.</p>	
60.		4.1 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «этюда». Виды этюдов. Этюд на развитие техники исполнения.	Классический этюд на полупальцах «Грезы». Э Григ.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
61.	29.01.24 – 04.02.24	3.21 Азбука классического танца	Занятие изучение новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Аллегро на середине зала. Изучение основных позиций ног и рук в танце модерн. Работа над изоляцией.	<p>1. <b><u>Аллегро</u></b> Па эшаппе баттю (с заноской из пятой и со второй позиций). Ассамбле баттю.</p> <p>2. Гран па эшаппе ан турнан на 180°.</p> <p>3. Тан леве с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах. Ассамбле с продвижением в сторону.</p> <p>4. Гран сиссонн увер в позах без продвижения и с продвижением: (кроме экарте и четвертого арабеска).</p> <p>5. Па амбуате (с продвижением вперед и по диагонали).</p> <p><b><u>Свободная пластика:</u></b></p> <p>Элементы танца Модерн. <u>Изоляция пелвиса (бедр):</u></p> <p>1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону. 2. Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.</p> <p>3. «Крест» пелвисом с возвратом в центр</p> <p>4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.</p> <p>5. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.</p> <p>6. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>стороны. Ноги во второй параллельной позиции.</p> <p>7. Hip lift – подъем вверх одного бедра.</p> <p><u>Изоляция рук:</u></p> <p>Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.</li> <li>2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.</li> <li>3. Круги кистью в параллельных направлениях.</li> <li>4. Положение «свастика».</li> </ol> <p><u>Основные позиции рук:</u></p> <p>1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;</p> <p>2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону</p> <p>3 позиция: вертикальное движение рук над головой.</p> <p><u>Варианты позиций:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).</li> <li>2. «Восьмерки» руками.</li> <li>3. V положения рук.</li> </ol> <p><u>Позиции ног:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.</li> <li>2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.</li> <li>3. Круги в голеностопном суставе, в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.</li> <li>4. Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.</li> <li>5. Перевод из закрытого в открытое положение.</li> </ol>	
62.		3.22 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Аллегро на середине зала. Изучение основных позиций ног и рук в танце модерн. Работа над изоляцией.	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Аллегро</b> Па эшаппе баттю (с заноской из пятой и со второй позиций). Ассамбле баттю.</li> <li>7. Гран па эшаппе ан турнан на 180°.</li> <li>8. Тан лева с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах. Ассамбле с продвижением в сторону.</li> <li>9. Гран сиссонн увер в позах без продвижения и с продвижением: (кроме экарте и четвертого арабеска).</li> </ol>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p><b>10.</b> Па амбуате (с продвижением вперед и по диагонали).</p> <p><b><u>Свободная пластика:</u></b></p> <p>Элементы танца Модерн. <i>Изоляция пелвиса (бедра):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону. 2. Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.</li> <li>3. «Крест» пелвисом с возвратом в центр</li> <li>4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.</li> <li>5. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.</li> <li>6. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.</li> <li>7. Hip lift – подъем вверх одного бедра.</li> </ol> <p><i>Изоляция рук:</i></p> <p>Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.</li> <li>2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.</li> <li>3. Круги кистью в параллельных направлениях.</li> <li>4. Положение «свастика».</li> </ol> <p><i>Основные позиции рук:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;</li> <li>2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону</li> <li>3 позиция: вертикальное движение рук над головой.</li> </ol> <p><i>Варианты позиций:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).</li> <li>2. «Восьмерки» руками.</li> <li>3. V положение рук.</li> </ol> <p><i>Позиции ног:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянута стопа, круги стопой.</li> <li>2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.</li> <li>3. Круги в голеностопном суставе, в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.</li> </ol>	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							4. Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции. 5. Перевод из закрытого, в открытое положение.	
63.			4.2 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «этюд». Виды этюдов. Этюд на развитие техники исполнения.	Классический этюд на полупальцах «Грезы». Э Григ.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
64.	05.02.24 – 11.02.24		3.23 Азбука классического танца	Занятие изучение новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Понятие «уровень» в танце модерн. Особенности работы в различных уровнях.	<u>Варианты движения ног:</u> 1. plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию. 2. Brush – носком в пол на 45, на 90. 3. Flex колена и стопы (на 45, 90). 4. Кик вперед, в сторону и назад. 5. Battement tendu по параллельным и выворотным позициям. <u>Прием управления.</u> 1. Координация двух центров в параллельном движении. Например: Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону 2. Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад). Например: Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот. Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания. 3. Координационные упражнения: один центр плюс руки. Свинговое раскачивание одного центра. Например, голова вперед – назад, одновременное движение рук «восьмеркой» вверх – вниз. 4. Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. Например: Пелвис вперед – назад, руки I, II, III. 5. Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении. <u>Уровни Levels (Левелз)</u> 1. Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лежа. 2. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция – ноги вперед, frog позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция – ноги в сторону. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. 3. Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену. 4. Изучение contraction и relies в положении сидя. 5. Понятие high release в основных позициях	Звуковоспроизводящая аппаратура.
65.			3.24 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<u>Варианты движения ног:</u> 1. plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию. 2. Brush – носком в пол на 45, на 90. 3. Flex колена и стопы (на 45, 90). 4. Кик вперед, в сторону и назад. 5. Battement tendu по параллельным и	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<p>выворотным позициям. <u>Прием управления.</u></p> <p>1. Координация двух центров в параллельном движении. Например: Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону 2. Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад). Например: Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот. Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания. 3. Координационные упражнения: один центр плюс руки. Свинговое раскачивание одного центра. Например, голова вперед – назад, одновременное движение рук «восьмеркой» вверх – вниз. 4. Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. Например: Пелвис вперед – назад, руки I, II, III. 5. Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.</p> <p><u>Уровни Levels (Левелз)</u> 1. Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лежа. 2. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция – ноги вперед, frog позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция – ноги в сторону. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. 3. Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену. 4. Изучение contraction и relies в положении сидя. 5. Понятие high release в основных позициях</p>	
66.		4.3 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Этюд на композиционный рисунок. Работа над проходками. Понятие «коленце» - самая большая часть этюда, с наибольшим количеством лексики.	Этюд «Прогулка» Р.Шуман. Групповой этюд и дуэтная работа.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
67.	12.02.24 –	3.25 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
68.	18.02.24	3.26 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
69.		4.4 Танцевальные этюды	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	3 часа	Этюд на композиционный рисунок. Работа над проходками.	Этюд «Прогулка» Р.Шуман. Групповой этюд и дуэтная работа.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

				занятие – репетиция.		Понятие «коленце» - самая большая часть этюда, с наибольшим количеством лексики.		
70.	19.02.24 – 25.02.24		3.27 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
71.			3.28 Азбука классического танца	Занятие репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
72.			4.5 Танцевальные этюды	занятие – репетиция.	3 часа	Орнаментальный этюд – содержит большое количество хореографического материала, подается от простого к сложному.	Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
73.	26.02.24 – 03.03.24		3.29 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
74.			3.30 Азбука классического танца	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
75.			4.6 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики	Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
76.	04.03.24 – 10.03.24		3.31 . Азбука классического танца	Занятия применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		Работа над лексикой модерн танца	Звуковоспроизводящая аппаратура.
77.			3.32 Азбука классического танца. Свободная пластика	Занятие изучение новых знаний; занятие – репетиция.	3 часа	Знакомство с танцем модерн. Цель модерн-танца. Особенности хореографии модерн. Понятие изоляция.	Разминка в стиле модерн. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позиции рук (1,2,3,4,5,6 )</li> <li>• Наклоны с работой рук.</li> <li>• Шаги скрестные с работой рук по основным позициям</li> <li>• Шаги с поворотом.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи</li> </ul> <p>Работа над изоляцией</p> <p><u>Изоляция головы</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вперед – назад.</li> <li>2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)</li> <li>3. Повороты в правую и левую стороны.</li> <li>4. С остановкой в центре, затем без остановки.</li> <li>5. Свинговое раскачивание.</li> <li>6. Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.</li> <li>7. «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).</li> <li>8. «Квадрат» без возврата в центр.</li> <li>9. «Круг» головой.</li> </ol> <p><u>Изоляция плеч</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.</li> <li>2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).</li> <li>3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).</li> <li>4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.</li> <li>5. Полукруги и круги вперед – назад.</li> <li>6. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз)</li> <li>7. Шейк плеч.</li> </ol> <p><u>Изоляция грудной клетки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.</li> <li>2. Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.</li> <li>3. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.</li> <li>4. Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.</li> <li>5. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.</li> </ol>	
78.		7.1 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие – повторение: Занятие сообщение новых знаний.	3 часа	Понятие «выразительность». Понятие «активное действие» в танце.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Войдите в роль.</b> Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний</li> </ul>	

						<p>ребенок; как инопланетянин. Текст читается в соответствии с ритмом и темпом музыки, которая звучит.</p> <p>Вынес достаточно русский народ,</p> <p>Вынес и эту дорогу железную –</p> <p>Вынесет все, что господь ни пошлет!</p> <p>Вынесет все – и широкую, ясную</p> <p>Грудью дорогу проложит себе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гладим животное.</b> Все участники получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных: хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегаем по плечу и т. д.); кошку; змею (она опутывается вокруг вашей шеи); слона; жирафа. Задача всей группы – угадать животное.</li> </ul>	
79.	11.03.24 – 17.03.24	7.2 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение войдите в роль</b></li> <li>• <b>Гладим животное</b></li> <li>• <b>Ощущения.</b> Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.</li> </ul> <p>– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.</p> <p>– Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.</p> <p>– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



							человек, желающий скрыть смех.	
80.			7.3 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
81.			4.7 Танцевальные этюды	Занятие повторение; занятие – репетиция.	3 часа	Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики	Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
82.	18.03.24 – 24.03.24		7.4 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Отношение друг к другу при работе над сценическим этюдом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i> Группам (по 3-5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Каков строитель, такова и обитель» и др.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
83.			7.5 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
84.			4.8 Танцевальные этюды	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа	Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики	Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
85.	25.03.24 – 31.03.24		7.6 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> <li>• <i>Перевоплощение</i> в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, ... Если</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							участник показывает что-то простое, например, кота, ему задают вопросы: А сколько лет коту? Он дикий или домашний? Какие у него привычки?	
86.		7.7 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение войдите в роль</b></li> <li>• <b>Гладим животное</b></li> <li>• <b>Ощущения</b></li> <li>• <b>Инсценировка пословиц.</b></li> <li>• <b>Перевоплощение</b></li> <li>• <b>Предмет по кругу.</b> Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет). Участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение – на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.</li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
87.		4.9 Танцевальные этюды		3 часа	Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики		Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
88.	01.04.24 – 07.04.24	4.10 Танцевальные этюды			Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики		Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
89.		6.11 Постановка и		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и		Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.

			репетиционная деятельность			направление номера		щая аппаратура.
90.			4.11 Танцевальные этюды		3 часа	Орнаментальный этюд – не имеет содержания, но содержит много изучаемой лексики	Этюд в стиле модерн танца.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
91.	08.04.24 – 14.04.24		6.12 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и направление номера	Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
92.			6.13 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и направление номера	Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
93.			7.8 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
94.	15.04.24 – 21.04.24		6.14 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и направление номера	Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
95.			6.15 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа	Объяснение лексического материала, темы и направление номера	Изучение танцевальных комбинаций нового номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
96.			7.9 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
97.	22.04.24 – 28.04.24		6.16 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
98.			6.17 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

99.			7.10 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
100.	29.04.24 –		6.18 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
101.	05.05.24		6.19 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
102.			6.20 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
103.	06.05.24 – 12.05.24		6.21 Постановка и репетиционная деятельность		3 часа		Отработка концертных номеров.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
104.			7.11 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
105.			7.12 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
106.	13.05.24 – 19.05.24		7.13 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> <li>• <i>Инсценировка пословиц.</i></li> </ul>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

107.			7.14 Сцен. Культура и актерское мастерство.	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	3 часа		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение войдите в роль</i></li> <li>• <i>Гладим животное</i></li> <li>• <i>Ощущения</i></li> </ul> <p><i>Инсценировка пословиц.</i></p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
108.			8.2 Контрольное занятие	Контроль знаний,	3 часа		Участие в отчетном концерте	Звуковоспроизводящая аппаратура.

**Всего: 324 ч.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО БДТ  
П.А.Жандармова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец. Первые шаги»**,  
автор Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 3 – 6 лет

Автор:  
**Краевская Анна Андреевна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец. Первые шаги».

Год обучения по программе – 1 год.

**Цель:** *развитие музыкально-ритмических движений ребенка в процессе обучения искусству хореографии для дальнейшего обучения в ансамбле «Сувенир».*

**Задачи:**

**Обучающие:**

- пробуждать интерес к танцевальному искусству;
- дать понятия названиям выполнения упражнений ритмики, обучать танцевальной азбуке;
- учить ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; обучать простейшим элементам партерной хореографии.

**Развивающие:**

- развивать танцевальную память и воображение;
- развивать опорно-двигательную систему детей, соответствующую требованиям хореографического искусства;
- формировать качества личности: терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность;
- развивать художественный вкус.

**Воспитательные:**

- учить соблюдать правила поведения в хореографическом зале, учреждении;
- прививать аккуратность, опрятность, культуру поведения;
- воспитывать чувства прекрасного.

**Здоровьесберегающие:**

- формировать привычку здорового образа жизни;
- соблюдать правильную осанку.

**Формы и режим занятий:**

Подготовительный курс (1-й год обучения, возраст 3-4 года) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год); продолжительность 1 занятия 30 минут.

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствии с программой; видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог

использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (offline-занятия), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

### **Ожидаемые результаты**

**К концу первого года обучения учащиеся должны**

#### ***знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения на сцене, во время занятий, в учреждении;

#### ***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

В процессе обучения знания и навыки, полученные на I году, закрепляются через постановочно-репетиционную работу.

### **Формы подведения итогов:**

- выступление детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговые занятия;
- открытые занятия для родителей.



**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец. Первые шаги»  
1 год обучения  
2023– 2024 учебный год**

№ п / п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предпол-гаемые	Фактиче-ские				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
28	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Цели и задачи нового учебного года. Содержание и форма занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в танцевальном классе и во Дворце). Правила дорожного движения.	Изучение выполнения поклона. Ритмическая игра комары. Комплекс для рук и ног «Куклы – марионетки». Танцевальная игра «Знакомство»	Беседа о культуре (культура тела, одежды, прически, поведения).	Звуковоспроизводящая аппаратура.

29			2.1 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Понятия «начало» и «конец» музыкальной фразы, «ритм».	Выполнение разминки. Разучивание поклона. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг. Положение корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
29	04.09.23 – 10.09.23		2.2 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа		Выполнение разминки. Разучивание поклона. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг. Положение корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики. Утяжелители для ног.
29			2.3 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – репетиция	2 часа		Выполнение разминки. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг. Положение корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		Звуковоспроизводящая аппаратура;
29	11.09.23 - 17.09.23		2.4 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучения новых знаний	2 часа	Необходимо четко проговаривать стихи или слова в играх, синхронизируя их с движениями.	Разминка. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг.  <b>Речевые игры, которые способствуют ритмическому ощущению речи и музыки:</b> (с хлопками). Сел сверчок на шесток, Таракан – в уголок. Сели-посидели. Песенку запели. Услышали ложки-		Звуковоспроизводящая аппаратура;

						<p>вытянули ножки. Услыхали калачи- Да попрыгали с печи подпевать, Подпевать да танцевать!</p> <p>Как без дудки, без дуды, Ходят ноги не туды. А как дудочку почуют, Сами ноженьки танцуют. Журавли пошли плясать, Долги ноги выставлять. Бух, бух, бух.</p> <p><b>Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу.</b></p> <p>Ай, туки, туки, туки, Застучали молотки. Застучали молотки Заиграли в локотки: Тук- ток, тук-ток, Скоро.....</p>		
29		2.5 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Добиться полной концентрации внимания на словах и действиях педагога. Конкретные четкие указания, воплощение двигательных образов и их повторение.	<p>Разминка по кругу. Бег на всей ступне (с высоким подъемом колена вперед, с забросом колена назад); подскоки, перескоки; галоп;</p> <p>«Встав в один огромный круг, возьмемся за руки. Споем всех веселей вокруг, Поднимем руки высоко, потом опустим вниз, помашем и сказав «Привет!», улыбку пустим ввысь.»</p> <p>Игра: большой и маленький.</p> <p>Ритмические хлопки до 8 счетов, начиная с 1 хлопка, затем 2 ...</p>	Лекция на тему: формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты

							,считаем вслух. Танцевальная игра «хлопки и шаги». Чередуем счет с хлопками и маршировку. Все на 8 счетов.		
29	18.09.23 - 24.10.23		2.6 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Пение с элементами разминки, движениями выполняемыми всем телом, хлопками и маршировкой	Разминка по кругу. «Встав в один огромный круг, возьмемся за руки. Споем всех веселей вокруг, Поднимем руки высоко, потом опустим вниз, помашем и скажем «Привет!», улыбку пустим ввысь.» Игра: большой и маленький. Ритмические хлопки до 8 счетов, начиная с 1 хлопка, затем 2 ... ,считаем вслух. Танцевальная игра «хлопки и шаги». Чередуем счет с хлопками и маршировку. Все на 8 счетов. Делим воспитанников на 2 части и играем по очереди, а остальные смотрят.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
29			2.7 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа	При каждом последующем выполнении или разучивании движений, постепенно увеличивается амплитуда движения.	Разминка. Встать по кругу выполняем упражнения произнося стихи и дотрагиваясь до : «Голова и плечи, колени и носки, колени и носки, колени и носки, Голова и плечи, колени и носки, весело и дружно делаем хлопки!». Игра маленькие мячики.		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.
29	25.09.23 - 01.10.23		2.8 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Понятие «подскок»	Разминка. Встать по кругу выполняем упражнения произнося стихи и дотрагиваясь до : «Голова и плечи, колени и носки, колени и носки, колени и носки, Голова и плечи, колени и носки, весело и дружно		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.

						делаем хлопки!». Игра маленькие мячики.		
29			2.9 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Понятие «Форма» Формируем навык принимать позы, выполнять движения и понимать как функционируют отдельные части тела.	Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя.	Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
29	02.10.23 - 08.10.23		2.10 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд. Танцевальная игра: «статичные позы и движения»	Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.
30			2.11 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд. Танцевальная игра: «статичные позы и движения»	Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
30	09.10.23 -		2.12 Ритмика и	Занятие – изучение	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу	Звуковоспроизводящая

	15.10.23		танцевальная азбука.	новых знаний			«форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд. Танцевальная игра: «статичные позы и движения»		аппаратура; детские музыкальные инструменты.
30			3.1 Партерная хореография	Занятие - репетиция	2 часа	Упражнения выполняются лежа и сидя, с опорой на руки и на локти. При выполнении упражнений на полу важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. В упражнениях сидя и лежа все элементы должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды без посторонней помощи.	<p><b>Для развития координации, силы мышц ног и прессы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и. п.;</li> <li>- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;</li> <li>- захватывание и передвижение предметов (скакалок, мягких игрушек и гимнастических палочек) пальцами ног;</li> <li>- сгибание и разгибание ног (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;</li> <li>- максимальное растягивание и расслабление ног;</li> <li>- маховые и круговые движения из различных и. п.;</li> <li>- упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью;</li> <li>- пассивное растягивание с помощью партнера или учителя.</li> </ul>		Звуковоспроизводящая аппаратура.

							Растяжка.		
30	16.10.23 - 22.10.23		3.2 Партерная хореография	занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
30			3.3 Партерная хореография	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура.
30	23.10.23 - 29.10.23		3.4 Партерная хореография	Занятие - репетиция	2 часа		Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
30			3.5 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
30	30.10.23 - 05.11.23		3.6 Партерная хореография	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		<p><b>Упражнения для развития гибкости спины:</b> -«лодочка» - и.п. лежа на животе: прогибание поясницы с одноименным и разноименным подниманием рук и ног;</p> <p>- «ящерица» - и.п. лежа на животе: руки в упор перед грудью, ноги прижаты к полу, сильно выпрямлены и сведены. Поднимание верхней части тела, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «скорпион» - и.п. лежа на</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

							<p>животе: руки в упор перед грудью, ноги согнуты в коленях так чтобы пяточки доставали до лба. Подъем сильно вытянут.</p> <p>- «рыбка» - и.п. лежа на животе: поднимание рывком верхней части тела без помощи рук, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «корзиночка» - и.п. лежа на животе: зажать щиколотку руками и вытянуть вверх;</p> <p>- «коробочка» - и.п. лежа на животе: поднимаем верхнюю часть тела, одновременно сгибая колени (стараясь глазами увидеть пятки).</p> <p>Растяжка.</p>		
30			3.7 Партерная хореография	Занятие - репетиция	2 часа		Упражнения для развития гибкости спины. Растяжка.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
30	06.11.23 - 12.11.23		3.8 Партерная хореография	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития гибкости спины. Растяжка.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
31			5.1 сюжетно-игровое занятие	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Сценарий: «зоопарк»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
31	13.11.23 - 19.11.23		5.2 сюжетно-	Занятие - репетиция	2 часа		Сценарий: «Поедем в лес!»		Звуковоспроизводящая



			игровое занятие						аппаратура; коврики;
31			5.3 сюжетно-игровое занятие	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Сценарий «Сказка»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
31	20.11.23 - 26.11.23		5.4 сюжетно-игровое занятие	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Сценарий «Времена года».		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
31			4.1 Танцевальные этюды.	Занятие - репетиция	2 часа	Перед детьми ставится задача. Затем все вместе отвечаем на вопросы: Как работают отдельные части тела?, Где мы будем танцевать? Как выполняются движения? С кем мы танцуем?	«Ветер и листья». Всему телу придается форма листа; как двигаются листья в полете; что могут делать листья в полете; с кем и с чем взаимодействуют листья, пока летят. «Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
31	27.11.23 - 03.12.23		4.2 Танцевальные этюды.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Обучение навыкам ориентации в пространстве и понимаю, что можно двигаться, не только в пределах персонального пространства, но и по всему залу, не мешая друг другу.	Парный танцевальный этюд «воздушные шары» первые номера остаются в воздушном шаре, стараются оттолкнуться от партнера во всех направлениях, вторые номера передвигаются по залу. Вместе они должны сохранить пространство своего воздушного шара		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

31			4.3 Танцевальны е этюды.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		«Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
31	04.12.23 - 10.12.23		4.4 Танцевальны е этюды.	Занятие - репетиция	2 часа		«Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
31			6.1 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Ознакомление детей с танцем «По малину в сад пойдем» элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки.		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
31	11.12.23 - 17.12.23		6.2 изучение элементов и связок различных танцев...	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Ознакомление детей с танцем «По малину в сад пойдем» элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки.		Звуковоспроизво дящая аппаратура. коврики; утяжелители для ног.
32			. 6.3 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие - репетиция	2 часа	Разбор направления движения: право, лево. Основные 8точек класса, по которым ориентироваться.	. Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
32	18.12.23 - 24.12.23		6.4 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие –	2 часа		Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

				репетиция.					
32			6.5 изучение элементов и связок различных танцев.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
32	25.12.23 – 31.12..23		6.6 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Разучивание элементов в медленном темпе под счет.	Ознакомление детей с танцем Полька: галоп со сменой мест, подскоки на месте с хлопками, бег по кругу, галоп, притопы, повороты вокруг себя, выполнение элементов Польки в парах (положение лицом друг к другу- лодочка), комбинация притопов, хлопковые комбинации		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
32			5.1 Итоговое занятие	Контрольн ое занятие	2 часа		Открытый урок для родителей.		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
32	08.01.24 – 14.01.24		2.13 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; .	2 часа		Изучение основных позиций рук в хореографии. На основе стихов: совушка, карапуз, снеговик. Изучение техники выполнения плие, на основе стихов: качели. Изучение техники выполнения тондю, на основе стихов: ботинки, марионетки.		Звуковоспроизво дящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
32			2.14 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		<b>Упражнения для рук, кистей и пальцев:</b> руки в стороны; вверх; вперед; вперед – вверх; в сторону – вверх; перед грудью; к плечам; за голову; за спину. Поднимание рук		Звуковоспроизво дящая аппаратура; коврики; утяжелители для

						<p>вперед, в сторону, вверх с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением мышц. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжения с расслаблением. Плавное поднятие рук, имитирующее стекание водички, плавное опускание рук, имитирующее глаженье кошечки. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Вращательные движения кистей с различной амплитудой и силой. Выполнение пальчиковой гимнастики с одновременным проговариванием стихов.</p> <p>Упражнения: для кистей рук (сгибание вниз и вверх, отведение вправо и влево, круговые вращения); для рук (круговые движения руками, расслабление мышц плечевого пояса, круговые движения плечами, напряжение и расслабление мышц рук)</p> <p><b>Упражнение для плеч.</b> Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление»,</p>	ног.
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------

							поочередное поднятие плеч, положение рук: на поясе и внизу. Выполнение круговых движений плечами, одноименное и разноименное.		
327	15.01.24 - 21.01.24		2.15 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа		<p><b>Упражнения для головы:</b> «подушечка», повороты головы профиль и анфас, полукруг плавный и с акцентом, «голуби».</p> <p><b>Упражнения для корпуса:</b> наклоны вперед с прямой спиной (прогнувшись), с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, и грудью ног). Наклоны туловища медленно и быстро. Перегибы корпуса вправо и влево. Наклоны туловища медленно и быстро (с максимальным и минимальным напряжением мышц), наклоны туловища вперед со сгибанием ног и работой руками, скручивания туловища в стойке ноги врозь из исходных положений.</p> <p><b>Упражнения для ног и стоп:</b> для ног (напряжение и расслабление мышц ног, перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно); для ступней ног (сгибание и разгибание в подъеме, отведение наружи и</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты

						<p>внутри, круговые вращения внутрь и наружу). Стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Во второй и первой позициях с опорой руками на станок. «Пружинка» (плие) быстро и медленно. Поднимание ног стоя, сидя и лежа. Шпагаты: прямой правой и левой вперед.</p> <p><b>Ходьба:</b> детей необходимо учить ходить под музыку с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме. При выполнении ходьбы, прямая нога выносится вперед, разворачивается носком наружу, ставится на пол с постепенным перекатом на всю ступню. Иногда выворотность ступней приводит к походке с расставленными ногами - это ошибка. Наступая нельзя заносить одну ступню перед другой. Такая походка мешает прямому выносу ноги вперед.</p> <p><b>Шаг с подскоком:</b> сделать небольшой шаг вперед правой ногой, левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком) чуть поднять вверх. Легко подпрыгнуть на носке правой ноги и передвинуться вперед. Выполнить ту же</p>		
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

							последовательность, только начиная с левой ноги. При выполнении этого упражнения дети могут передвигаться по кругу, диагонали, взявшись за руки в колонне по два или четыре.		
328		2.16 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа			<p>Ходьба, шаг с подскоком.</p> <p><b>Приставной шаг:</b> выполняется вперед, назад, в стороны, с носка и на носках. Скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке. Скользящим движением по полу приставить левую к правой. Аналогично выполняется приставной шаг в сторону и назад. Необходимо следить за тем, что бы движения выполнялись не «механически», а с задором, весело и носили танцевальный характер.</p> <p><b>Шаг галопа:</b> сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть. Подтянуть левую ногу к правой и слегка подбить правую ногу, ударя пяткой левой ноги о правую. Правую чуть отвести в сторону. Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков. По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед,</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

							назад и в сторону.		
329	22.01.24 – 28.01.24		2.17 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		<p>Ходьба, шаг с подскоком, приставной шаг, галоп.</p> <p><b>Переменный шаг:</b> выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в сторону. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги, пауза и с другой ноги сначала. Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом корпуса. Приставной шаг в право, шаг правой в сторону, поворот на право (кругом) и пауза. И все с левой ноги.</p> <p><b>Шаг польки:</b> небольшой подскок на левой ноге, правая вперед – книзу, приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком. Прыжок на правой, левую вперед – книзу. Надо помнить что в одном шаге польки два прыжка и выполнять их необходимо попеременно то с правой то с левой ноги.</p> <p><b>Шаг с притопом:</b> топнуть правой ногой, топнуть левой ногой, топнуть правой ногой, пауза. Тоже с левой ноги.</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура.
330			2.18 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа		<p>Ходьба, шаг с подскоком, приставной шаг, галоп, переменный шаг, шаг с притопом.</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура.



							<p><b>Припадание:</b> правая нога отделяется от пола и отводится в правую сторону, шаг правой ногой вправо, на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, тяжесть тела переносится на правую ногу, левую отделив от пола подтянуть к правой ноге сзади. Левая нога, не выпрямляясь до конца в колене, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести на левую ногу, слегка отделяя от пола правую и т.д. <b>Хлопки в ладоши, фонарики, махи руками:</b> ходьба с хлопками, хлопки в ладоши на 1,2,3,4 шага, ходьба с движениями рук. Имитация работы пропеллера, крыльев птиц, самолета. Повторение хлопками ритмического рисунка заданного преподавателем.</p>		
33	29.01.24 - 04.02.24		2.19 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Упражнения с атрибутами:</b> Платочки– стряхиваем, стираем, зовём платком, выжимаем, машем. Лента– медленно и плавно поднимаем и опускаем, бег с лентой, повороты с лентой. Движения выполняются как к атрибуту, так и от него. Каждое движение платка или ленты сопровождается движением</p>	Лекция на тему: «здоровый образ жизни».	Звуковоспроизводящая аппаратура. Платочки

							носика. Это способствует развитию выразительности.		
332			2.20 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Упражнения с атрибутами:		Звуковоспроизводящая аппаратура.
333	05.02.24 – 11.02.24		2.21 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа	Освоение понятий: шеренга (воспитанники строятся по росту, влево от подающего команду, на расстоянии одного шага), колонна (учащиеся строятся в затылок от подающего команды, на расстоянии шага от него), дистанция (расстояние между занимающимися в глубину), интервал (расстояние между занимающимися в ширину).	<b>Строевые и порядковые упражнения:</b> освоение понятий: шеренга (воспитанники строятся по росту, влево от подающего команду, на расстоянии одного шага), колонна (учащиеся строятся в затылок от подающего команды, на расстоянии шага от него), дистанция (расстояние между занимающимися в глубину), интервал (расстояние между занимающимися в ширину). Повороты на месте, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, в шахматном порядке. Фигурная маршировка по различным фигурам: змейкой, обход, противобход, диагональ, круг, спираль, петля. Можно использовать следующие разновидности движений: шагом с носка, выпадами, в полуприсяде, прыжками на одной, двух ногах, бегом, на полупальцах.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
334			2.22 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа	Игры проводятся с исполнением выученных	<b>«Игра воротца»:</b> дети выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Начало марша пары идут по кругу, сохраняя интервалы. После команды		Звуковоспроизводящая аппаратура.

				занятие – репетиция.		танцевальных шагов.	«первые», пары, номера которых были названы останавливаются и образуют воротца, повернувшись лицом друг к другу, взявшись за руки и подняв их вверх. «вторые» пробегают в образовавшиеся воротца, причем правый в паре бежит впереди своего товарища. К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места. Затем игра начинается вновь. <b>«Найди свое место»:</b> Играющие делятся на 3 команды, становятся в круг, лицом к центру круга. В центре каждого круга находится игрок с флажком своего цвета. Как только заиграет музыка все, кроме игроков с флажками передвигаются по залу. Музыка прекращается, все приседают и закрывают глаза, игроки с флажками переходят на другие места. После слов педагога «найди свое место» играющие открывают глаза, встают и бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее построилась в свой круг.		
335	12.02.24 – 18.02.24		2.23 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	Беседа: «красный, желтый, зеленый»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
336			2.24 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие - репетиция	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура.

337	19.02.24 – 25.02.24		2.25 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты
338			2.26 Ритмика и танцевальная азбука.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
339	26.02.24 – 03.03.24		5.5 сюжетно-игровое занятие	Занятие - игра	2 часа		Сценарий «транспорт»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
340			5.6 сюжетно-игровое занятие	Занятие - игра	2 часа		Сценарий «Мы спортсмены»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
341	04.03.24 – 10.03.24		6.7 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
342			6.8 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
343	11.03.24 – 17.03.24		6.9 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.

344			6.10 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
345	18.03.24 – 24.03.24		6.11 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
346			6.12 изучение элементов и связок различных танцев..	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
347	25.03.24 – 31.03.24		4.5 Танцевальные этюды.	Занятие - репетиция	2 часа		Танцевальные этюды на закрепление основных танцевальных шагов: «Комарики», «Веселые лошадки», «Голуби», «На птичьем дворе».		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
348			4.6 Танцевальные этюды.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Танцевальные этюды на ориентировку в пространстве: « Синеглазка», «Ромашковые поля»		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
349	01.04.24 – 07.04.24		4.7 Танцевальные этюды.	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Этюд на закрепление знаний позиций рук и ног: «Совушка», «Карапуз», «Снеговик», «Марионетки».		Звуковоспроизво дящая аппаратура.

350			4.8 Танцевальные этюды.	Занятие - репетиция	2 часа		Импровизационный этюд: «паучок», «Зоопарк».		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
351	08.04.24 – 14.04.24		7.1 Репетиции	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
352			7.2 Репетиции	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
353	15.04.24 – 21.04.24		7.3 Репетиции	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
354			7.4 Репетиции	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
355	22.04.24 – 28.04.24		7.5 Репетиции	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.
356			7.6 Репетиции	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизво дящая аппаратура.

357	29.04.24 – 05.05.24		7.7 Репетиции	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизводящая аппаратура.
358			7.8 Репетиции	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизводящая аппаратура.
359	06.05.24 – 12.05.24		7.9 Репетиции	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизводящая аппаратура.
360			8.2 Итоговое занятие	Контрольное занятие	2 часа		Участие группы в отчетном концерте коллектива		Звуковоспроизводящая аппаратура.
<b>Всего: 144 часа</b>									

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
П.А.Жандармова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Эстрадный танец. Первые шаги»**,  
автор Козлитина Е.Ж.

Направленность – художественная  
Год обучения – 2 год  
Возраст учащихся: 3 – 6 лет

Автор:  
**Краевская Анна Андреевна**,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023



Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный танец. Первые шаги».

Год обучения по программе – 2 год.

**Цель:** *развитие музыкально-ритмических движений ребенка в процессе обучения искусству хореографии для дальнейшего обучения в ансамбле «Сувенир».*

**Задачи:**

**Обучающие:**

- содействовать сохранению интереса к танцевальному искусству;
  - формировать навыки правильного выполнения танцевальных движений согласно требованиям педагога;
  - обучать элементам музыкальной грамоты (различать на слух музыкальные и танцевальные жанры: марш, песня, танец, вальс, полька).
  - формировать навыки и умения основ эстрадного танца;
- знакомить с лучшими образцами танцевального искусства.

**Развивающие:**

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движения;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать физические данные (танцевальный шаг, гибкость, выворотность, мышечную силу, выносливость).

**Воспитательные:**

- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать культуру общения между учащимися;
- воспитывать правила сценического поведения.

**Здоровьесберегающие:**

- формировать привычку здорового образа жизни;
- соблюдать правильную осанку.

**Формы и режим занятий:**

- основной курс (2-й год обучения, возраст 5-6 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 1 занятия 30 минут (144 часа в год).

Методика работы по программе предполагает формы обучения в дистанционном образовательном пространстве.

Учебный материал состоит из следующих компонентов: *файлы, содержащие музыкальные материалы в соответствии с программой; видеоролики; танцевальные схематичные (ритмические рисунки) в виде презентации.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *Online* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и учащегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические*

*презентации, тематические музыкальные файлы-записи*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему – результатов танцевальной учебно-тренировочной работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры*), проверяя задания и корректируя работу учащихся, предоставляя интересную информацию по вопросам лучших образцов танцевального искусства. При выполнении задания, учащиеся могут обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом *в чате*.

### **Ожидаемые результаты**

#### **К концу второго года обучения учащиеся должны**

##### ***знать:***

- правила исполнения экзерсиса у станка при исполнении классического танца;
- основные движения исполнения эстрадного танца: комбинированные движения для рук и ног;

##### ***уметь:***

- различать характер музыки;
- выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев из мультфильмов, сказок и т.д.;
- перестраиваться из круга в одну шеренгу, две шеренги, четыре шеренги и обратно (на месте и в продвижении);
- выполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг польки;
- правильно выполнять упражнения для развития легкости прыжка.

#### **Формы подведения итогов:**

- выступление детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговые занятия;
- открытые занятия для родителей.

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Эстрадный танец. Первые шаги»  
2 год обучения  
2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
36	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Вводное занятие.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Цели и задачи нового учебного года. Содержание и форма занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в танцевальном классе и во Дворце детского творчества). Правила	Изучение выполнения поклона. Ритмическая игра комары. Комплекс для рук и ног «Куклы – марионетки». Танцевальная игра «Знакомство»	Беседа о культуре (культура тела, одежды, прически, поведения).	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						дорожного движения.			
362	04.09.23 – 10.09.23		2.1 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Понятия «начало» и «конец» музыкальной фразы, «ритм».	Выполнение разминки. Разучивание поклона. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг. Положение корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		Звуковоспроизв одящая аппаратура; коврики.
363			2.2 Учебно- тренировочн ая работа.	Занятие - репетиция	2 часа		Выполнение разминки. Разучивание поклона. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг. корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		Звуковоспроизв одящая аппаратура; коврики. Утяжелители для ног.
364	11.09.23 - 17.09.23		2.3 Учебно- тренировочн	Занятие – репетиция	2 часа		Выполнение разминки. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на		Звуковоспроизв одящая аппаратура;

			ая работа				полупальцах, широкий шаг. Положение корпуса: игра «старушки и принцессы». Упражнение «куклы марионетки» .		
365			2.4 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучения новых знаний	2 часа	Необходимо четко проговаривать стихи или слова в играх, синхронизируя их с движениями.	Разминка. Марш, танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, шаг на полупальцах, широкий шаг.  <b>Речевые игры, которые способствуют ритмическому ощущению речи и музыки:</b> (с хлопками). Сел сверчок на шесток, Таракан – в уголок. Сели-посидели. Песенку запели. Услыхали ложки-вытянули ножки. Услыхали калачи- Да попрыгали с печи подпевать, Подпевать да танцевать!  Как без дудки, без дуды, Ходят ноги не туды. А как дудочку почуют, Сами ноженьки танцуют. Журавли пошли плясать, Долги ноги выставлять. Бух, бух, бух.  <b>Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу.</b>  Ай, туки, туки, туки, Застучали молотки. Застучали молотки Заиграли в		Звуковоспроизводящая аппаратура;

							локотки: Тук- ток, тук-ток, Скоро.....		
366	18.09.23 - 24.09.23		2.5 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Добиться полной концентрации внимания на словах и действиях педагога. Конкретные четкие указания, воплощение двигательных образов и их повторение.	Разминка по кругу. Бег на всей ступне (с высоким подъемом колена вперед, с забросом колена назад); подскоки, перескоки; галоп; «Встав в один огромный круг, возьмемся за руки. Споем всех веселей вокруг, Поднимем руки высоко, потом опустим вниз, помашем и сказав «Привет!», улыбку пустим ввысь.» Игра: большой и маленький. Ритмические хлопки до 8 счетов, начиная с 1 хлопка, затем 2 ... ,считаем вслух. Танцевальная игра «хлопки и шаги». Чередуем счет с хлопками и маршировку. Все на 8 счетов.	Лекция на тему: формирование доброжелательного отношения друг к другу.	Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты
367			2.6 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Пение с элементами разминки, движениями выполняемыми всем телом, хлопками и маршировкой	Разминка по кругу. «Встав в один огромный круг, возьмемся за руки. Споем всех веселей вокруг, Поднимем руки высоко, потом опустим вниз, помашем и сказав «Привет!», улыбку пустим ввысь.» Игра: большой и маленький. Ритмические хлопки до 8 счетов, начиная с 1 хлопка, затем 2 ... ,считаем вслух. Танцевальная игра «хлопки и шаги». Чередуем счет с хлопками и маршировку. Все на 8 счетов. Делим воспитанников на 2 части и играем по очереди, а остальные смотрят.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

368	25.09.23 - 01.10.23		2.7 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие - репетиция	2 часа	При каждом последующем выполнении или разучивании движений, постепенно увеличивается амплитуда движения.	Разминка. Встать по кругу выполняем упражнения произнося стихи и дотрагиваясь до : «Голова и плечи, колени и носки, колени и носки, колени и носки, Голова и плечи, колени и носки, весело и дружно делаем хлопки!». Игра маленькие мячики.		Звуковоспроизв одящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.
369			2.8 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Понятие «подскок»	Разминка. Встать по кругу выполняем упражнения произнося стихи и дотрагиваясь до : «Голова и плечи, колени и носки, колени и носки, колени и носки, Голова и плечи, колени и носки, весело и дружно делаем хлопки!». Игра маленькие мячики.		Звуковоспроизв одящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.
370	02.10.23 - 08.10.23		2.9 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Понятие «Форма» Формируем навык принимать позы, выполнять движения и понимать как функционируют отдельные части тела.	Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя.		Звуковоспроизв одящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
371			2.10 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие - репетиция	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд.		Звуковоспроизв одящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.

							Танцевальная игра: «статичные позы и движения»		
372	09.10.23 - 15.10.23		2.11 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд. Танцевальная игра: «статичные позы и движения»		Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
373			2.12 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разминка. Сесть по кругу. Придать телу «форму» - позу. По команде «держать» - сидим неподвижно. По команде «изменить» - показываем другую позу. То же самое лежа и стоя. Принимать позы держа и изменяя из самостоятельно, без подаваемых команд. Танцевальная игра: «статичные позы и движения»		Звуковоспроизводящая аппаратура; детские музыкальные инструменты.
374	16.10.23 - 22.10.23		2.13 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа	Упражнения выполняются лежа и сидя, с опорой на руки и на локти. При выполнении упражнений на полу важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его. В упражнениях	<b>Для развития координации, силы мышц ног и пресса:</b> - одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и. п.; - отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; - захватывание и передвижение		Звуковоспроизводящая аппаратура.



						<p>сидя и лежа все элементы должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды без посторонней помощи.</p>	<p>предметов (скакалок, мягких игрушек и гимнастических палочек) пальцами ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;</li> <li>- максимальное растягивание и расслабление ног;</li> <li>- маховые и круговые движения из различных и. п.;</li> <li>- упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью;</li> <li>- пассивное растягивание с помощью партнера или учителя.</li> </ul> <p>Растяжка.</p>		
375		2.14 Учебно-тренировочная работа	занятие – репетиция.	2 часа			Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
376	23.10.23 - 29.10.23	2.15 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа			Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура.
377		2.16 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа			Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики;
378	30.10.23 - 05.11.23	2.17 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие –	2 часа			Упражнения для развития координации, силы мышц ног и пресса. Растяжка.		Звуковоспроизводящая аппаратура.

379			2.18 Учебно-тренировочная работа	репетиция. Занятие – изучение новых знаний	2 часа		<p><b>Упражнения для развития гибкости спины:</b> -«лодочка» - и.п. лежа на животе: прогибание поясницы с одноименным и разноименным подниманием рук и ног;</p> <p>- «ящерица» - и.п. лежа на животе: руки в упор перед грудью, ноги прижаты к полу, сильно выпрямлены и сведены. Поднимание верхней части тела, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «скорпион» - и.п. лежа на животе: руки в упор перед грудью, ноги согнуты в коленях так чтобы пяточки доставали до лба. Подъем сильно вытянут.</p> <p>- «рыбка» - и.п. лежа на животе: поднимание рывком верхней части тела без помощи рук, таз и ноги остаются неподвижными;</p> <p>- «корзиночка» - и.п. лежа на животе: зажать щиколотку руками и вытянуть вверх;</p> <p>- «коробочка» - и.п. лежа на животе: поднимаем верхнюю часть тела, одновременно сгибая колени (старемся глазами увидеть пятки).</p> <p>Растяжка.</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
-----	--	--	-------------------------------------	-----------------------------------------------	--------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------

380	06.11.23 - 12.11.23		2.19 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие - репетиция	2 часа		Упражнения для развития гибкости спины. Растяжка.		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
381			2.20 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Упражнения для развития гибкости спины. Растяжка.		Звуковоспроизв одящая аппаратура; коврики;
382	13.11.23 - 19.11.23		2.21 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Сценарий: «зоопарк»		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
383			2.22 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие - репетиция	2 часа		Сценарий: «Поедем в лес!»		Звуковоспроизв одящая аппаратура; коврики;
384	20.11.23 - 26.11.23		2.23 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Сценарий «Сказка»		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
385			2.24 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Сценарий «Времена года».		Звуковоспроизв одящая аппаратура; коврики;
386	27.11.23 - 03.12.23		2.25 Учебно- тренировочн ая работа	Занятие - репетиция	2 часа	Перед детьми ставится задача. Затем все вместе отвечаем на вопросы: Как работают отдельные части тела?, Где мы будем	«Ветер и листья». Всему телу придается форма листа; как двигаются листья в полете; что могут делать листья в полете; с кем и с чем взаимодействуют листья, пока летят.		Звуковоспроизв одящая аппаратура.

						танцевать? Как выполняются движения? С кем мы танцуем?	«Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		
387			2.26 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Обучение навыкам ориентации в пространстве и пониманию, что можно двигаться, не только в пределах персонального пространства, но и по всему залу, не мешая друг другу.	Парный танцевальный этюд «воздушные шары» первые номера остаются в воздушном шаре, стараются оттолкнуться от партнера во всех направлениях, вторые номера передвигаются по залу. Вместе они должны сохранить пространство своего воздушного шара		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
388	04.12.23 - 10.12.23		2.27 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		«Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
389			2.28 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа		«Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
390	11.12.23 - 17.12.23		4.1 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Ознакомление детей с танцем «Шарики воздушные» элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
391			4.2 Постановочная работа	Занятие – изучение	2 часа		Ознакомление детей с танцем «Топ топ по паркету»		Звуковоспроизводящая аппаратура.

			ая работа	новых знаний			хлопки.		аппаратура. коврики; утяжелители для ног.
392	18.12.23 - 24.12.23		4.3 Постановочная работа	Занятие - репетиция	2 часа	Разбор направления движения: право, лево. Основные 8 точек класса, по которым ориентироваться.	. Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
393			3.1 Репетиционная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.
394	25.12.23 - 31.12.23		3.2 Репетиционная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Проучивание основных элементов танца: элементы хоровода, ковырялочка, присядка, хлопки. Переменный шаг.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
395			5.1 Итоговое занятие	Контрольное занятие	2 часа		Открытый урок для родителей.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
396	08.01.24 - 14.01.24		2.29 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа		Изучение основных позиций рук в хореографии. На основе стихов: совушка, карапуз, снеговик. Изучение техники выполнения плие, на основе стихов: качели. Изучение техники выполнения тондю, на основе стихов: ботинки, марионетки.		Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты.
397			2.30 Учебно-тренировочная	Занятие – изучение новых	2 часа		<b>Упражнения для рук, кистей и пальцев:</b> руки в стороны; вверх;		Звуковоспроизводящая аппаратура;

			я работа	знаний		<p>вперед; вперед – вверх; в сторону – вверх; перед грудью; к плечам; за голову; за спину. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением мышц. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжения с расслаблением. Плавное поднимание рук, имитирующее стекание водички, плавное опускание рук, имитирующее глаженьё кошечки. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Вращательные движения кистей с различной амплитудой и силой. Выполнение пальчиковой гимнастики с одновременным проговариванием стихов. Упражнения: для кистей рук (сгибание вниз и вверх, отведение вправо и влево, круговые вращения); для рук (круговые движения руками, расслабление мышц плечевого пояса, круговые движения плечами, напряжение и расслабление мышц рук)</p>		коврики; утяжелители для ног.
--	--	--	----------	--------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------

							<p><b>Упражнение для плеч.</b> Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление», поочередное поднятие плеч, положение рук: на поясе и внизу. Выполнение круговых движений плечами, одноименное и разноименное.</p>		
398	15.01.24 - 21.01.24		2.31 Учебно- тренировочна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		<p><b>Упражнения для головы:</b> «подушечка», повороты головы профиль и анфас, полукруг плавный и с акцентом, «голуби».</p> <p><b>Упражнения для корпуса:</b> наклоны вперед с прямой спиной (прогнувшись), с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, и грудью ног). Наклоны туловища медленно и быстро. Перегибы корпуса вправо и в лево. Наклоны туловища медленно и быстро (с максимальным и минимальным напряжением мышц), наклоны туловища вперед со сгибанием ног и работой руками, скручивания туловища в стойке ноги врозь из исходных положений.</p> <p><b>Упражнения для ног и стоп:</b> для ног (напряжение и расслабление мышц ног, перенесение тяжести тела с пятки</p>		Звуковоспроизв одящая аппаратура, детские музыкальные инструменты

						<p>на носки и обратно); для ступней ног (сгибание и разгибание в подъеме, отведение наружу и внутрь, круговые вращения внутрь и наружу). Стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Во второй и первой позициях с опорой руками на станок. «Пружинка» (плие) быстро и медленно. Поднимание ног стоя, сидя и лежа. Шпагаты: прямой правой и левой вперед.</p> <p><b>Ходьба:</b> детей необходимо учить ходить под музыку с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме. При выполнении ходьбы, прямая нога выносится вперед, разворачивается носком наружу, ставится на пол с постепенным перекатом на всю ступню. Иногда выворотность ступней приводит к походке с расставленными ногами - это ошибка. Наступая нельзя заносить одну ступню перед другой. Такая походка мешает прямому выносу ноги вперед.</p> <p><b>Шаг с подскоком:</b> сделать небольшой шаг вперед правой ногой, левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком) чуть поднять вверх. Легко</p>		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



						<p>подпрыгнуть на носке правой ноги и передвинуться вперед. Выполнить ту же последовательность, только начиная с левой ноги. При выполнении этого упражнения дети могут передвигаться по кругу, диагонали, взявшись за руки в колонне по два или четыре.</p>		
399		2.32 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p>Ходьба, шаг с подскоком.</p> <p><b>Приставной шаг:</b> выполняется вперед, назад, в стороны, с носка и на носках. Скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке. Скользящим движением по полу приставить левую к правой. Аналогично выполняется приставной шаг в сторону и назад. Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись не «механически», а с задором, весело и носили танцевальный характер.</p> <p><b>Шаг галопа:</b> сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть. Подтянуть левую ногу к правой и слегка подбить правую ногу, ударя пяткой левой ноги о правую. Правую чуть отвести в сторону. Шаги галопа выполняются слитно,</p>		Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики; утяжелители для ног.

							в виде скользящих прыжков. По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и в сторону.		
400	22.01.24 – 28.01.24		2.33 Учебно- тренировочна я работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		<p>Ходьба, шаг с подскоком, приставной шаг, галоп.</p> <p><b>Переменный шаг:</b> выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в сторону. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги, пауза и с другой ноги сначала. Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом корпуса. Приставной шаг в право, шаг правой в сторону, поворот на право (кругом) и пауза. И все с левой ноги.</p> <p><b>Шаг польки:</b> небольшой подскок на левой ноге, правая вперед – книзу, приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком. Прыжок на правой, левую вперед – книзу. Надо помнить что в одном шаге польки два прыжка и выполнять их необходимо попеременно то с правой то с левой ноги.</p> <p><b>Шаг с притоном:</b> топнуть правой ногой, топнуть левой ногой, топнуть правой ногой, пауза. Тоже с левой ноги.</p>		Звуковоспроизв одящая аппаратура.

401			2.34 Учебно- тренировочна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		<p>Ходьба, шаг с подскоком, приставной шаг, галоп, переменный шаг, шаг с притопом.</p> <p><b>Припадание:</b> правая нога отделяется от пола и отводится в правую сторону, шаг правой ногой вправо, на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, тяжесть тела переносится на правую ногу, левую отделив от пола подтянуть к правой ноге сзади. Левая нога, не выпрямляясь до конца в колене, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести на левую ногу, слегка отделяя от пола правую и т.д. <b>Хлопки в ладоши, фонарики, махи руками:</b> ходьба с хлопками, хлопки в ладоши на 1,2,3,4 шага, ходьба с движениями рук. Имитация работы пропеллера, крыльев птиц, самолета. Повторение хлопками ритмического рисунка заданного преподавателем.</p>		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
402	29.01.24 - 04.02.24		2.35 Учебно- тренировочна я работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		<p><b>Упражнения с атрибутами:</b> Платочки– стряхиваем, стираем, зовём платком, выжимаем, машем. Лента– медленно и плавно поднимаем и опускаем, бег с лентой, повороты с лентой. Движения выполняются как к</p>	Лекция на тему: «здоровый образ жизни».	Звуковоспроизв одящая аппаратура. Платочки

							атрибуту, так и от него. Каждое движение платка или ленты сопровождается движением носика. Это способствует развитию выразительности.		
403			2.36 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Упражнения с атрибутами:		Звуковоспроизводящая аппаратура.
404	05.02.24 – 11.02.24		2.37 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа	Освоение понятий: шеренга (воспитанники строятся по росту, влево от подающего команду, на расстоянии одного шага), колонна (учащиеся строятся в затылок от подающего команду, на расстоянии шага от него), дистанция (расстояние между занимающимися в глубину), интервал (расстояние между занимающимися в ширину).	<b>Строевые и порядковые упражнения:</b> освоение понятий: шеренга (воспитанники строятся по росту, влево от подающего команду, на расстоянии одного шага), колонна (учащиеся строятся в затылок от подающего команды, на расстоянии шага от него), дистанция (расстояние между занимающимися в глубину), интервал (расстояние между занимающимися в ширину). Повороты на месте, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, в шахматном порядке. Фигурная маршировка по различным фигурам: змейкой, обход, противобход, диагональ, круг, спираль, петля. Можно использовать следующие разновидности движений: шагом с носка, выпадами, в полуприсяде, прыжками на одной, двух ногах, бегом, на полупальцах.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
405			2.38 Учебно-	Занятие сообщения	2 часа	Игры проводятся с	<b>«Игра воротца»:</b> дети выстраиваются парами по кругу,		Звуковоспроизводящая

			тренировочная работа	(изучения) новых знаний; занятие – репетиция.		исполнением выученных танцевальных шаговё	<p>держась за руки. Начало марша пары идут по кругу, сохраняя интервалы. После команды «первые», пары, номера которых были названы останавливаются и образуют воротца, повернувшись лицом друг к другу, взявшись за руки и подняв их вверх. «вторые» пробегают в образовавшиеся воротца, причем правый в паре бежит впереди своего товарища. К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места. Затем игра начинается вновь.</p> <p><b>«Найди свое место»:</b> Играющие делятся на 3 команды, становятся в круг, лицом к центру круга. В центре каждого круга находится игрок с флажком своего цвета. Как только заиграет музыка все, кроме игроков с флажками передвигаются по залу. Музыка прекращается, все приседают и закрывают глаза, игроки с флажками переходят на другие места. После слов педагога «найди свое место» играющие открывают глаза, встают и бегут к флажкам своего цвета. Выигрывает команда, которая быстрее построилась в свой круг.</p>		аппаратура.
406	12.02.24 – 18.02.24		2.39 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	Беседа: «красный, желтый, зеленый»	Звуковоспроизводящая аппаратура.

407			2.40 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
408	19.02.24 – 25.02.24		2.41 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура, детские музыкальные инструменты
409			2.42 Учебно-тренировочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Выполнение проученных элементов танцевальных движений.		Звуковоспроизводящая аппаратура.
410	26.02.24 – 03.03.24		2.43 Учебно-тренировочная работа	Занятие - игра	2 часа		Сценарий «транспорт»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
411			2.44 Учебно-тренировочная работа	Занятие - игра	2 часа		Сценарий «Мы спортсмены»		Звуковоспроизводящая аппаратура.
412	04.03.24 – 10.03.24		4.4 Постановочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа	Разучивание элементов в медленном темпе под счет.	Ознакомление детей с танцем Полька: галоп со сменой мест, подскоки на месте с хлопками, бег по кругу, галоп, притопы, повороты вокруг себя, выполнение элементов Польки в парах (положение лицом друг к другу-лодочка), комбинация притопов, хлопковые комбинации		Звуковоспроизводящая аппаратура.
413			4.5 Постановочная	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая

			я работа						аппаратура.
414	11.03.24 – 17.03.24		4.6 Постановочная работа..	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
415			4.7 Постановочная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
416	18.03.24 – 24.03.24		4.8 Постановочная работа	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
417			4.9 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
418	25.03.24 – 31.03.24		3.3 Репетиционная работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание элементов танца Полька		Звуковоспроизводящая аппаратура.
419			2.45 Учебно-тренировочная работа	Занятие - репетиция	2 часа		Танцевальные этюды на закрепление основных танцевальных шагов: «Комарики», «Веселые лошадки», «Голуби», «На птичьем дворе».		Звуковоспроизводящая аппаратура.
420	01.04.24 – 07.04.24		2.46 Учебно-тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых	2 часа		Танцевальные этюды на ориентировку в пространстве: «Синеглазка», «Ромашковые поля»		Звуковоспроизводящая аппаратура.

				знаний; занятие – репетиция.					
421			2.47 Учебно- тренировочна я работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Этюд на закрепление знаний позиций рук и ног: «Совушка», «Карапуз», «Снеговик», «Марионетки».		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
422	08.04.24 – 14.04.24		2.48 Учебно- тренировочна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		Импровизационный этюд: «паучок», «Зоопарк».		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
423			2.49 Учебно- тренировочна я работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
424	15.04.24 – 21.04.24		2.50 Учебно- тренировочна я работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
425			2.51 Учебно- тренировочна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
426	22.04.24 – 28.04.24		3.4 Репетиционна я работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
427			3.5 Репетиционна	Занятие – изучение	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая



			я работа	новых знаний					аппаратура.
428	29.04.24 – 05.05.24		3.6 Репетиционна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
429			3.7 Репетиционна я работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
430	06.05.24 – 12.05.24		3.8 Репетиционна я работа	Занятие – изучение новых знаний	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
431	13.05.24 – 19.05.24		3.9 Репетиционна я работа	Занятие - репетиция	2 часа		Разучивание и отработка концертного номера		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
432			5.2 Итоговое занятие	Контрольн ое занятие	2 часа		Участие группы в отчетном концерте коллектива		Звуковоспроизв одящая аппаратура.
<b>Всего: 144 часа</b>									

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБУДО БДТ

П.А.Жандармова

«31» августа 2023 г.

Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе  
авторской комплексной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Интегро»,  
авторы Ошнуров Н.А., Ошнурова Л.И., Козлитина Е.Ж., Маслова  
Е.Ж., Молочная И.С.

Направленность – художественная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 13 – 18 лет

Автор:

**Козлитина Евгения Жановна,**  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Интегро»  
1 год обучения  
2023– 2024 учебный год**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Введение в авторскую общеобразовательную программу.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Техника безопасности.	Вводный контроль: Танцевальный этюд «танец пяти движений»	Звуковоспроизводящая аппаратура.
2.			2.1 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение.	2 часа	Следить за положением спины. Грамотно координировать положение тела при выполнении упражнений.	Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки: И.П. лежа на коврике. Махи ногами по всем направлениям вытянутой стопой и сокращенной стопой И.п. лежа на спине, руки на полу на «крестик» выполняем «заноски» сильно вытянутыми ногами, одновременно на 8 счетов поднимаем ноги вверх. Не прекращая выполнять заноски, опускаем ноги вниз. Продолжая упр. 2 выполняем заноски сокращенной стопой, одновременно поднимаем ноги вверх до вертикального положения и опускаем вниз до и.п. И. п. лежа на животе выполняем «лодочку» Раскачиваемся в таком положении с перекатом до стойки на груди. Задержать корпус в верхнем положении, удержать 8 счетов	Звуковоспроизводящая аппаратура;

						<p>И.п. лежа на животе выполнить «лягушку». Поднимаем корпус максимально вверх, удерживаем 8 счетов. Отрываем руки от пола и поднимаем вверх, удерживаем корпус без поддержки 8 счетов. Медленно возвращаем корпус в.п. Следим за положением стоп и таза.</p> <p>И.п. лежа на спине руки вытянуты вверх вдоль пола. 1 – 2 рывком садимся одновременно раскрывая ноги в поперечный шпагат; 3 – 4 кладем корпус на пол без помощи рук; 5 - 6 сводим ноги назад до положения лежа на животе; 7 – 8 перекаат тугим корпусом в и.п.</p> <p>И.п. сидя на коврикe ноги в поперечный шпагат руки во II позицию, 1 – 2 наклон к правой ноге левой рукой ч-з верх, 3 – 4 и.п.; 5 – 6 наклон к левой ноге правой рукой; 7-8 и.п. Упражнение выполняется с чередованием вытянутых и сокращенных стоп. Колени прогнуты, пятки оторваны от пола.</p> <p>И.п. сидя на поперечном шпагате, руки скрещены на груди. Выполняем ритмичные наклоны корпуса к одной и к другой ноге. Следим, чтобы при наклоне плечо находилось впереди колена.</p> <p>И. п. лежа на спине, ноги сильно вытянуты, выворотные и прижаты друг к другу. выполняем круговые движения ногами по большой амплитуде, слева на право и на оборот. Следим, что бы плечи были прижаты к полу.</p>	
3.	04.09.23 – 10.09.23	2.2 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Развитие дифференцированного мышечного ощущения. Повторяются все изученные на предыдущих годах обучения движения экзерсиса в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется.	Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура;
4.		2.3 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

5.	11.09.23 - 17.09.23		2.4 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция	2 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.
6.			2.5 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	.	Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
7.	18.09.23 - 24.09.23		2.6 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Усовершенствование навыков отличного выполнения упражнения в зависимости от характера и содержания музыки. Сочетание напряжения одних мышечных групп с расслаблением других.	Классический Экзерсис у станка и на середине зала.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
8.			2.7 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
9.	25.09.23 - 01.10.23		2.8 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.

10.			2.9 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики. Утяжелители на ноги.
11.	02.10.23 - 08.10.23		2.10 Учебно- тренировочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
12.			2.11 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение;	2 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	Равновесия. Упражнения для развития физических данных: А. силовые упражнения Б. Комбинированные упражнения В. Упражнения на растягивание и расслабление мышечных групп.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
13.	09.10.23 - 15.10.23		2.12 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Выполнение обязательных акробатических элементов. Перекат, кувырок, мост, шпагат.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.
14.			2.13 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<i>Отработка обязательных акробатических элементов.</i>	Звуковоспроиз- водящая аппаратура; коврики.

15.	16.10.23 - 22.10.23		2.14 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; Занятие изучения новых знаний.	2 часа		Отработка и выполнение обязательных акробатических элементов.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
16.			2.15 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка и выполнение обязательных акробатических элементов.	Звуковоспроизводящая аппаратура. Мат гимнастический, коврики
17.	23.10.23 - 29.10.23		3.1 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Исполнители должны приобрести навык спонтанно создавать новые формы передвижения. Эти поиски лучше проводить в форме соревнования, игры. Некоторые танцоры используют общую траекторию движения для создания своей хореографии, другие концентрируются на деталях. Много зависит от скорости восприятия танцоров и их индивидуальности. Процесс поиска движений с помощью импровизации, поскольку именно на этом этапе работы наиболее важна подсознательная, интуитивная составляющая творческого мышления хореографа. Одновременно с использованием способов передвижения рекомендуется использование динамической характеристики времени движения, связанной с понятиями «скорость» и «ритм».	Основные формы презентации танца в группе. 1. Унисон —простой способ презентации, варианты: а) одновременный унисон, когда вся группа исполняет хореографический текст синхронно и в одинаковом рисунке; б) одновременный дополняющий унисон, при котором одна часть группы исполняет базовую хореографическую фразу, а другая — с дополнительными движениями; в) одновременный контрастный унисон, т. е. две группы исполняют одновременно разный хореографический текст. г) одновременный второстепенный и на переднем плане унисон означает, что одна часть группы играет ведущую роль, в то время как другая исполняет роль фона, который поддерживает и оттеняет главную группу. Второстепенный хореографический текст может состоять из части базового мотива, в то время как главная группа исполняет весь мотив. 2. Канон. Построение хореографии где две или несколько групп исполнителей вступают с некоторым опозданием по времени. Эта временная задержка может быть разной: а) последовательный канон: группы или солисты выполняют одинаковую движущую фразу с некоторой задержкой во времени; б) последовательный дополняющий канон, это построение в классической хореографии носит название „вопрос — ответ“ в) последовательный контрастный канон, группы также исполняют	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							<p>движенческую фразу по очереди, но есть одно контрастное движение, которое отличает одну группу от другой; г) последовательный второстепенный или на переднем плане канон. Суть этого приема в том, что хореограф использует движение на заднем плане как фон. Т. е. движенческая фраза исполняется с остановками, ритмическими задержками, в то время как на переднем плане основная группа или солист исполняет ту же движенческую фразу как мелодию. Импровизация является важнейшим направлением хореографического мышления, организации формы танца, специфики танцевального исполнительства.</p>	
18.			3.2 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Танцор слушает голос своего тела, которое выражает глубокие эмоциональные переживания. Особое внимание во время танца уделяется также: Освобождению от мышечных зажимов, Расслабление и освобождение суставов, Выстраивание позвоночника, Налаживание связей между центром тела и его конечностями. Суть Метода Уэйна Макгрегора</p>	<p>Импровизация основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданнее и оригинальнее будет его импровизация. Важно учитывать и фактор накопления информации. Система накопления танцевального материала связана с мировоззрением танцовщика или хореографа. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой — вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании хореографического образа или произведения. Импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приемов и хореографической школой.</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.
19.	30.10.23 - 05.11.23		3.3 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Исследуя диапазон и содержание движения, хореограф анализирует весь спектр движения, все его возможности. Каждый из вариантов имеет определенную эмоциональную</p>	<p>Анализируем поворот. Его можно сделать на одной ноге, на двух, на разных частях стопы, прыжками, шагами, на месте, передвигаясь в пространстве, исполнять повороты от себя и к себе (endeog, endedan), с различными вариантами расположения рук и торса, распрямляясь или</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.



						характеристику, вызывает определенное состояние исполнителя и соответствующее восприятие у зрителя. То есть, исполняя движение и видоизменяя его по различным параметрам, хореограф должен найти движения, которые отражают его замысел.	сжимаясь во время поворота. Все это варианты движения. Вращение на себя выражает закрытость, возможно даже страх, вращение с подскоками и прыжками может выразить радость или волнение, вращение с нарастающей скоростью говорит о возбуждении. Если речь идет о конфликте между двумя людьми, то естественно, что движения должны быть резкими и отталкивающими. И наоборот, когда идея произведения выражает гармонию и согласие, то движения исполнителей должны быть мягкими и спокойными.	
20.			3.4 Свободная пластика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Предпосылки появления импровизации. Импровизация, её роль в хореографии. Импровизация заложена в основу природы танцевального искусства. Она выступает как принцип создания хореографического произведения (сфера искусства постановки танца) или как принцип создания хореографического образа (сфера исполнительского искусства).	УПРАЖНЕНИЕ 1. Группа передвигается свободно по классу, используя какую-либо форму шага. Каждый имеет возможность выбрать форму шага, интересную ему, или подстроиться к кому-то, копируя его форму. Возможна пристройка третьего, четвертого и т. д. Таких «цепочек» может выстроиться несколько, каждый исполнитель в любой момент может выйти из «цепочки», перейдя в другую, или создать свою форму шага. Можно усложнить задание, задав возможность варьирования скорости движения. Каждый может спонтанно менять скорость передвижения, ускоряя и замедляя его. Партнеры, следующие в «цепочке», могут согласиться с изменением или сохранить свою скорость, таким образом, отделяясь от «цепочки». 2. Существуют четыре основных способа передвижения: шаг, бег, прыжок и вращение. Существует пятый вид — «нетрадиционные» способы: ползком, на четвереньках, перекаты, «колеса» и т. п..	Звуковоспроизводящая аппаратура.
21.	06.11.23 - 12.11.23		3.5 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Нетрадиционные способы передвижения. При их исполнении необходим строгий контроль педагога, поскольку эти способы передвижения могут быть травмоопасны. Вращения условно можно	УПРАЖНЕНИЕ 2. «Сломанный телефон». Группа двигается по кругу. Первый исполнитель идет присущим ему индивидуальным шагом. Второй заимствует его форму и скорость, но немного утрирует какую-то особенность, третий утрирует второго, четвертый третьего и т. д. В исполнении последнего, замыкающего участника	Звуковоспроизводящая аппаратура.

					разделить на две группы: вращение на месте и вращение с перемещением в пространстве. Вращения на месте можно подразделить на стабильные и лабильные («падающие» вращения).	группы форма шага может значительно видоизмениться. Вращения можно исполнять на разных уровнях. Вращения на полу или на коленях достаточно распространены в современном танце. Возможно изменение уровня во время самого вращения, это «штопорные» повороты, во время исполнения которых исполнитель либо поднимается снизу вверх, либо, наоборот опускается сверху вниз. В лабильных вращениях центр тяжести не находится на вертикальной оси, начинающейся в точке опоры, само вращение происходит за счет форса, который возможно брать любой частью тела. Обычно лабильные вращения заканчиваются падением либо несколькими стабилизирующими шагами. Все найденные формы передвижения: шаги, бег, прыжки — могут соединяться с вращением. При исследовании вращения как способа передвижения, исполняется несколько вращений подряд с продвижением по прямой или по дуге.	
22.		3.6 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		УПРАЖНЕНИЕ 3. Создать движенческий мотив, используя вращения на двух ногах: а) по прямой; б) по дуге; в) по кругу; г) используя уровни. УПРАЖНЕНИЕ 4. Найти способы вращения в позах. УПРАЖНЕНИЕ 5. Исполнить несколько вращений с перемещением в пространстве, закончить лабильным вращением и падением. УПРАЖНЕНИЕ 6. Соединить вращение: а) с шагами; б) прыжками; в) нетрадиционными способами передвижения. УПРАЖНЕНИЕ 7. Соединить все способы передвижения с определенным графическим рисунком передвижения, например, смена направления только под прямым углом или передвижение спиралью, зигзагом, по дугам.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
23.	13.11.23 - 19.11.23	3.7 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;.	2 часа	Хореограф предлагает танцовщикам различные провокации (задания), которые	Выполнение Упражнений 1 - 5	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						заставляют их двигаться тем или иным способом, создавая хореографию, которую они не придумали бы без этого задания. Понятие «архитектура дуэта»		
24.			3.8 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Выполнение Упражнений 1 - 5	Звуковоспроизводящая аппаратура.
25.	20.11.23 - 26.11.23		5.1 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
26.			5.2 Постановочная работа	Занятие – репетиция.	2 часа	Обращаем особое внимание на характер предлагаемой музыки. Обсуждаем образы, возникающие в голове воспитанников, при прослушивании музыкального материала.	Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
27.	27.11.23 - 03.12.23		5.3 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
28.			5.4 Постановочная работа	Занятие репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
29.	04.12.23 - 10.12.23		5.5 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
30.			6.1 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
31.	11.12.23 - 17.12.23		6.2 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.

32.			6.3 Репетиционная работа	Занятие репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
33.	18.12.23 - 24.12.23		6.4 Репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
34.			6.5 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
35.	25.12.23 – 31.12..23		6.6 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
36.			7.1 Контрольное занятие	Контроль умения применять знания и полученные навыки на практике.	2 часа	Проверка знаний умений и навыков обучающихся полученных за первое полугодие.	Тесты: Исполнение хореографического номера.	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
37.	09.01.24 – 14.01.24		2.16 Учебно- тренировочная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах: И.п. стать спиной вплотную друг к другу и взяты за руки скрестно вверх. Первые номера пружинящие движения руками вперед (1-3). 4. И.п.. Амплитуда движения постепенно увеличивается. И.п. – то же. 1. Первые номера, наклоняясь вперед, отрывают соупражняющегося от пола. 2. И.п. 3 – 4 наклон делают вторые номера. И.п. стать парами лицом друг к другу и взяты за руки подняв их в сторону. 1 – 2 выпад назад разноименными ногами, свободную ногу вперед на носок, руки вперед, спину в верхней части закруглить, голову наклонить вперед. 3 – 4 И.п. И.п. парами стать вплотную боком друг к другу, взяты ближними руками внизу, дальними вверх. 1 – 2 выпад наружу наклоном внутрь. 3 – 4 и.п. Повернувшись кругом выполнить то же с другой ноги. И.п. парами стать вплотную спиной друг к другу, взяты за руки и поднять их в стороны. 1 – 2 руки вверх, выпад вперед разноименной ногой с	Звуковоспроиз водящая аппаратура.ги мнастический коврик, гимнастическа я резина, блок для йоги.

						<p>наклоном назад. 3 – 4 и.п. выполнить то же с другой ноги.</p> <p>И.п. стать на правое колено лицом друг к другу, что бы носки левых ног соприкасались. Взяться правой рукой впереди, левую в сторону назад. 1 – 2 первые номера сед на пятки, наклон вперед, дугой кверху левую руку назад, голову опустить. Вторые номера – сгибая левую ногу в коленном суставе, поставить ее на носок и перенести на нее тяжесть тела, наклон назад, дугой к низу левую руку вверх. 3 – 4 и.п.</p> <p>И.п. – упор стоя на коленях, руки и бедра перпендикулярны полу. 1 – 2 округлить спину, голову опустить, 3 – 4 голову наклонить назад, прогнуть спину, руки не сгибать. Сначала делать движение плавно, затем резко на один счет и удерживать принятое положение 2, 3 счета.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – 2 наклон вперед, взяться с тыльной стороны за голени и постараться головой коснуться ног. 3 – 4</p>	
38.		2.17 Учебно-тренировочная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.</p> <p>Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.</p>	<p>Обязательные элементы для выполнения:</p> <p>«Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.</p> <p>«Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.</p> <p>«Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки.</p> <p>«Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.</p> <p>«Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук</p>	<p>Звуковоспроизводящая аппаратура, гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.</p>

							<p>при выкруте палки прямыми руками. И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени. Комплекс упражнений для работы в парах</p>	
39.	15.01.24 - 21.01.24		2.18 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятие «устойчивость». Кинетические процессы, происходящие в теле, при потере устойчивости. Выделение мышц, которые помогают сохранить устойчивость.</p>	<p>Работа над устойчивостью в основных классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед) croise`еназад (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназад (attitude efface`еназад) I arabesque II arabesque III arabesque IV arabesque e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde</p>	<p>Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.</p>
40.			2.19 Учебно- тренировочная	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятие «классическая поза». Художественная манера, стиль, образ выполнения поз. Мышечное</p>	<p>Работа над устойчивостью в основных классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед)</p>	<p>Звуковоспроизводящая аппаратура.ги</p>

			работа			ощущение выполнения поз.	croise`еназади (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназади (attitude efface`еназад) I arabesque II arabesque III arabesque IV arabesque e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde	мнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
41.	22.01.24 – 28.01.24		2.20 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
42.			2.21 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
43.	29.01.24 – 04.02.24		2.22 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Классические позы: малые позы — с работающей ногой на полу; средние позы — с работающей ногой на высоте 45", большие позы — с работающей ногой на 90° и выше.	Работа над устойчивостью в основных классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед) croise`еназади (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназади (attitude efface`еназад) I arabesque II arabesque III arabesque IV arabesque e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
44.			2.23	Занятие повторение;	2		Работа над устойчивостью в основных	Звуковоспроиз

			Учебно-тренировочная работа	занятие – репетиция.	часа		классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед) croise`еназад (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназад (attitude efface`еназад) I arabesque II arabesque III arabesque IV arabesque e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde	водящая аппаратура.ги мнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
45.	05.02.24 – 11.02.24		2.24 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.ги мнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
46.			2.25 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.Ги мнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
47.	12.02.24 – 18.02.24		2.26 Учебно-тренировочная работа.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Растанцовка - это погружение во внутренний мир человека. Главное не то, как люди двигаются, а что ими движет. Танцевать - это формулировать мысли телесным текстом	Упражнения для развития баланса и равновесия. Работа над дыханием. . Группа передвигается свободно по классу, используя какую-либо форму шага. Каждый имеет возможность выбрать форму шага, интересную ему, или подстроиться к кому-то, копируя его форму. Возможна пристройка третьего, четвертого и т. д. Таких «цепочек» может выстроиться несколько, каждый исполнитель в любой момент может выйти из «цепочки», перейдя в другую, или создать свою форму шага. Можно усложнить задание, задав	Звуковоспроизводящая аппаратура.



							возможность варьирования скорости движения. Каждый может спонтанно менять скорость передвижения, ускоряя и замедляя его. Партнеры, следующие в «цепочке», могут согласиться с изменением или сохранить свою скорость, таким образом, отделяясь от «цепочки». 2. Существуют четыре основных способа передвижения: шаг, бег, прыжок и вращение. Существует пятый вид — «нетрадиционные» способы: ползком, на четвереньках, перекаты, «колеса» и т. п..	
48.			2.27 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Передать заданную педагогом эмоциональную окраску через пластику тела.	Работа над эмоциональной окраской движений. Мимикой и выразительностью.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
49.	19.02.24 – 25.02.24		2.28 Учебно-тренировочная работа.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Звук у танцовщика должен вызывать непроизвольную реакцию на исполнение движения.	Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
50.			2.29 Учебно-тренировочная работа.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
51.	26.02.24 – 03.03.24		2.30 Учебно-тренировочная работа.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа	Цель: посредством ощущений танцовщик должен понять разницу между прямой и кривой, большим и малым и т. д.	Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
52.			3.9 Свободная пластика	Занятие – репетиция.	2 часа	По мере осознания ощущений веса, инерции и баланса танцоры учатся расслабляться, освобождаться от лишнего мышечного напряжения и отказываться от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей.	Работа с партнером. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнёром возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
53.	04.03.24 – 10.03.24		3.10 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа	Контактная импровизация – это спонтанность, путь, способ общения партнёров друг с другом на языке тела.	Упражнение в парах: «Поток». Один партнер прикасается к другому, как вода, задача второго партнера, отодвинуть воду от себя. Постепенно, увеличиваем силу прикосновения, и увеличивается степень нагрузки мышц, при	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							отодвигании партнера.	
54.			3.11 Свободная пластика	Занятие репетиция.	2 часа	Понятие «Парение» - Это не напряжение мышц, а наоборот - их расслабление. Парение даёт возможность почувствовать себя легким, воздушным, свободным (в том числе и в голове). Так движения становятся более мягкими, плавными.	Упражнение «Парение». Партнер 1 задает направление движения, прикасаясь к различным частям тела партнера 2. Второй партнер, не облакачивается, а старается следовать заданному вектору движения. Затем, партнер 1 отходит в сторону, а партнер 2 старается продолжить движения, пытаясь понять внутри своего тела, как оно работает.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
55.	11.03.24 – 17.03.24		3.12 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Импровизация от касательных стимулов: Эта импровизация основана на всем том, чего касается танцовщик. Начинаем от ощущений предметов различной текстуры, упругого и вязкого и заканчиваем восприятием, к примеру, хлопка, мокрой ладонью и передачей ощущений от касания партнера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
56.			3.13 Свободная пластика	Занятие репетиция.	2 часа		1. Упражнение «геометрические фигуры» 2. Упражнение «робот» работа со скоростями 3. Упражнение «шмель» работа над фокусом внимания. Импровизация от касательных стимулов.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
57.	18.03.24 – 24.03.24		3.14 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Приступая к работе, нужно следовать основному закону драматургии. Различать пять основных частей танца: экспозицию, завязку, развитие действия, кульминацию, развязку. Понятие «Экспозиция танца». Экспозиция и финал в нашем случае будут двумя точками. Первая точка – то, откуда Вы идете, вторая – то, куда Вы стремитесь.	Назначение экспозиции – это введение в действие. Здесь зрители знакомятся с действующими лицами: слушая музыку и наблюдая танцующих, понимают, что перед ними люди определенной национальности, живущие или жившие в ту или иную эпоху. Жанры танцев могут быть очень разнообразны, и экспозиция как бы настраивает зрителей на восприятие одного из них. Начните с лейтмотива, затем, соединяйте существующие движения, добавляя что-то для удобства, если это необходимо. Старайтесь избегать привычных движений, которые Вы делаете на классах. Если Вы все же вставляете стандартный перекач или выход на плечо, попробуйте что-то в нем изменить, дополнить в соответствии с Вашей концепцией. На этом этапе мы снова абстрагируемся от наших	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						чувств и идей, просто склеиваем движения.		
58.			3.15 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Понятие «Завязка». Здесь завязывается – начинается действие: здесь герои знакомятся друг с другом, между ними либо между ними и какой-то третьей силой возникают конфликты. Драматургом, сценаристом, композитором, хореографом сделаны в развитии сюжета первые шаги, которые впоследствии приведут к кульминации.	УПРАЖНЕНИЕ 7. Подготовительное упражнение. «Волны». Шесть исполнителей на площадке. Распределить одинаковую комбинацию движений на 8 счетов: а) первый исполняет комбинацию в следующем ритмическом рисунке: 1 — 2 — 3 — пауза. На паузу вступает второй исполнитель, та- ким образом, канон выстраивается с опозданием на 3 счета; б) каждый исполнитель вправе изменить количество счетов и всту- пить на 5, 7, 2, 4 счета; в) каждый исполнитель может изменить скорость исполнения вариации и исполнить мотив не на 8, а на 4 или 6 счетов.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
59.	25.03.24 – 31.03.24		5.6 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Чтобы движения были точными необходимо добавить «фокус внимания» (это то, куда вы смотрите в тот или иной момент). Есть две распространенные ошибки – смотреть все время себе под ноги или в зрительный зал. В то время как можно фокусировать внимание на движении, на части тела, внутри, в даль, в определенную точку на полу, на кулисах или где-то еще. Фокус внимания – это направление Вашей энергии	Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
60.			5.7 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
61.	01.04.24 – 07.04.24		5.8 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Доработка постановки хореографического номера.	
62.			5.9 Постановочная	Занятие сообщения (изучения) новых	2 часа		Доработка постановки хореографического	Звуковоспроизводящая

			работа	знаний; занятие – репетиция.			номера.	аппаратура.
63.	08.04.24 – 14.04.24		5.10 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятия «лейтмотив» Выбирать движения для лейтмотива необходимо основываясь на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удовольствии от исполнения движения,</li> <li>• точном соответствии выбранной концепции и тому, как она воплотилась в вашем образно-эмоциональном мире.</li> </ul> <p>Понятие «рисунок танца» Перемещение - это направление движение и отрезок, который Вы проходите.</p>	Уточняем, что соблюли тот рисунок, который задумали. Если он модифицировался, то удостоверимся, что это не просто так, а имеет значение. Перекладываем хореографию на определенную музыку, добавляем паузы, нюансы, уточняем как развивается лейтмотив. Точно распределяем свое внимание во время каждого движения, особенно, во время пауз и замедлений.  Пройдите свой номер без музыки и уточняем, где должно быть внимание во время каждого движения, исходя из истории, своих ощущений в этой истории. Постарайтесь сохранить уровень внимания при работе под музыку. Распределение внимания может замедлить скорость движения, удлинить паузы, и это будет хорошо. Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
64.			6.7 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
65.	15.04.24 – 21.04.24		6.8 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
66.			6.9 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
67.	22.04.24 – 28.04.24		6.10 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
68.			6.11 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

69.	29.04.24 – 05.05.24		6.12 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
70.			6.13 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
71.	06.05.24 – 12.05.24		6.14 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроиз водящая аппаратура.
72.			7.2 Контрольное занятие	Контроль знаний обучающихся	2 часа	Контрольное занятие проводится в виде отчетного концерта.	Участие группы в Отчетном концерте коллектива.	Звуковоспроиз водящая аппаратура.

**Всего: 144 часа**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО БДТ  
П.А. Жандармова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 474

Рабочая программа, разработанная на основе  
авторской комплексной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Интегро»,  
авторы Ошнуров Н.А., Ошнурова Л.И., Козлитина Е.Ж., Маслова  
Е.Ж., Молочная И.С.

Направленность – художественная

Год обучения – 2 год

Возраст учащихся: 13 – 18 лет

Автор:  
**Козлитина Евгения Жановна,**  
педагог дополнительного образования

г. Белгород 2023

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Интегро»  
2 год обучения  
2023– 2024 учебный год**

	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Дидактические материалы, техническое обеспечение
	Предполагаемые	Фактические				Теоретическая часть занятия /форма деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
73.	01.09.23 - 03.09.23		1.1 Введение в авторскую общеобразовательную программу.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Знакомство с целями и задачами образовательной программы на учебный год, с содержанием занятий и перспективами на будущее. Техника безопасности.	Вводный контроль: Танцевальный этюды	Звуковоспроизводящая аппаратура.
74.			2.1 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение.	2 часа	Следить за положением спины. Грамотно координировать положение тела при выполнении упражнений. Следить за дыханием.	Комплексные упражнения: 1. И.п. – руки вверх, небольшой наклон назад. Наклон вперед, руки назад. Присяд, руки вперед. Встать с наклоном вперед, руки назад. Выпрямиться, руки вверх. 2. И.п. – основная стойка. Упор присев. Упор лежа. Упор стоя на правом колене, левую ногу назад. Приставляя левую ногу, упор лежа. Повторит с другой ноги. Толчком ног упор присев. Встать в и.п. 3. И.п. – стоя в кругу, держаться за руки внизу. Руки вверх. Наклон вперед, руки назад. Выпрямляясь, присед, руки вперед. Встать, руки вниз. 4. И.п – руки влево. Приставной шаг влево, параллельные большие лицевые круги книзу. Шаг левой ногой в сторону и прыжок на ней, полусогнутая правая в лево. Дугами к низу	Звуковоспроизводящая аппаратура; мяч гимнастический

							<p>руки вправо. То-же в другую сторону с другой ноги.</p> <p>5. И.п – стать в круг с интервалом в один шаг лицом к центру, мяч держать внизу двумя руками. Перебросить свой мяч по дуге вверх соседке, стоящей слева, и поймать мяч, брошенный гимнасткой стоящей справа. Два пружинящих наклона вперед и положить мяч на пол. Пробежать вокруг мяча справа. Взять мяч и приготовиться к повторению упражнения.</p> <p>6. И.п. – сесть лицом друг к другу на расстоянии 3-4 шага, мяч держать внизу двумя руками. Перебросить или перекатить мяч друг другу. Поймать мяч партнера. Руки с мячом вверх и лечь на спину. Сесть в и.п.</p>	
75.	04.09.23 – 10.09.23		2.2 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Развитие дифференцированного мышечного ощущения. Повторяются все изученные на предыдущих годах обучения движения экзерсиса в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется.	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура;
76.			2.3 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
77.	11.09.23 - 17.09.23		2.4 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция	2 часа		Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура.
78.			2.5 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	.	Комплекс упражнений Б. Эйфмана для развития гибкости и растяжки:	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
79.	18.09.23 - 24.09.23		2.6 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Усовершенствование навыков отличного выполнения упражнения в зависимости от характера и содержания музыки.	Классический Экзерсис у станка и на середине зала.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.



						Сочетание напряжения одних мышечных групп с расслаблением других.		
80.			2.7 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
81.	25.09.23 - 01.10.23		2.8 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
82.			2.9 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
83.	02.10.23 - 08.10.23		2.10 Учебно-тренировочная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Классический Экзерсис у станка и на середине зала	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
84.			4.1 Импровизация	Занятие повторение;	2 часа	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	Равновесия. Упражнения для развития физических данных: А. силовые упражнения Б. Комбинированные упражнения В. Упражнения на растягивание и расслабление мышечных групп.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
85.	09.10.23 - 15.10.23		4.2 Импровизация	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Выполнение обязательных акробатических элементов. Перекат, кувырок, мост, шпагат.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
86.			4.3 Импровизация	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		<i>Отработка обязательных акробатических элементов.</i>	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
87.	16.10.23 - 22.10.23		4.4 Импровизация	Занятие повторение; Занятие изучения новых знаний.	2 часа		Отработка и выполнение обязательных акробатических элементов.	Звуковоспроизводящая аппаратура; коврики.
88.			4.5 Импровизация	Занятие повторение; занятие –	2 часа		Отработка и выполнение обязательных акробатических элементов.	Звуковоспроизводящая

				репетиция.				аппаратура. Мат гимнастически й, коврики
89.	23.10.23 - 29.10.23		3.1 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Исполнители должны приобрести навык спонтанно создавать новые формы передвижения. Эти поиски лучше проводить в форме соревнования, игры. Некоторые танцоры используют общую траекторию движения для создания своей хореографии, другие концентрируются на деталях. Многое зависит от скорости восприятия танцоров и их индивидуальности.</p> <p>Процесс поиска движений с помощью импровизации, поскольку именно на этом этапе работы наиболее важна подсознательная, интуитивная составляющая творческого мышления хореографа. Одновременно с использованием способов передвижения рекомендуется использование динамической характеристики времени движения, связанной с понятиями «скорость» и «ритм».</p>	<p>Основные формы презентации танца в группе. 1. 1. Унисон — простой способ презентации, варианты: а) одновременный унисон, когда вся группа исполняет хореографический текст синхронно и в одинаковом рисунке; б) одновременный дополняющий унисон, при котором одна часть группы исполняет базовую хореографическую фразу, а другая — с дополнительными движениями; в) одновременный контрастный унисон, т. е. две группы исполняют одновременно разный хореографический текст. г) одновременный второстепенный и на переднем плане унисон означает, что одна часть группы играет ведущую роль, в то время как другая исполняет роль фона, который поддерживает и оттеняет главную группу. Второстепенный хореографический текст может состоять из части базового мотива, в то время как главная группа исполняет весь мотив.</p> <p>2. Канон. Построение хореографии где две или несколько групп исполнителей вступают с некоторым опозданием по времени. Эта временная задержка может быть разной: а) последовательный канон: группы или солисты выполняют одинаковую движеческую фразу с некоторой задержкой во времени; б) последовательный дополняющий канон, это построение в классической хореографии носит название „вопрос — ответ“ в) последовательный контрастный канон, группы также исполняют движеческую фразу по очереди, но есть одно контрастное движение, которое отличает одну группу от другой; г) последовательный второстепенный или на переднем плане канон. Суть этого приема в том, что хореограф использует движение на заднем плане как фон. Т.</p>	Звуковоспроиз водящая аппаратура.

							е. движенческая фраза исполняется с остановками, ритмическими задержками, в то время как на переднем плане основная группа или солист исполняет ту же движенческую фразу как мелодию.Импровизация является важнейшим направлением хореографического мышления, организации формы танца, специфики танцевального исполнительства.	
90.			3.2 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Танцор слушает голос своего тела, которое выражает глубокие эмоциональные переживания. Особое внимание во время танца уделяется также: Освобождению от мышечных зажимов, Расслабление и освобождение суставов, Выстраивание позвоночника, Налаживание связей между центром тела и его конечностями. Суть Метода Уэйна Макгрегора	Импровизация основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданнее и оригинальнее будет его импровизация. Важно учитывать и фактор накопления информации. Система накопления танцевального материала связана с мировоззрением танцовщика или хореографа. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой — вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании хореографического образа или произведения. Импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приемов и хореографической школой.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
91.	30.10.23 - 05.11.23		3.3 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Исследуя диапазон и содержание движения, хореограф анализирует весь спектр движения, все его возможности. Каждый из вариантов имеет определенную эмоциональную характеристику, вызывает определенное состояние исполнителя и соответствующее восприятие у зрителя. То есть, исполняя движение и видоизменяя его по различным	Анализируем поворот. Его можно сделать на одной ноге, на двух, на разных частях стопы, прыжками, шагами, на месте, передвигаясь в пространстве, исполнять повороты от себя и к себе (endeor, endedan), с различными вариантами расположения рук и торса, распрямляясь или сжимаясь во время поворота. Все это варианты движения. Вращение на себя выражает закрытость, возможно даже страх, вращение с подскоками и прыжками может выразить радость или волнение, вращение с нарастающей скоростью говорит о возбуждении. Если речь	Звуковоспроизводящая аппаратура.

					параметрам, хореограф должен найти движения, которые отражают его замысел.	идет о конфликте между двумя людьми, то естественно, что движения должны быть резкими и отталкивающими. И наоборот, когда идея произведения выражает гармонию и согласие, то движения исполнителей должны быть мягкими и спокойными.	
92.		3.4 Свободная пластика.	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Предпосылки появления импровизации. Импровизация, её роль в хореографии. Импровизация заложена в основу природы танцевального искусства. Она выступает как принцип создания хореографического произведения (сфера искусства постановки танца) или как принцип создания хореографического образа (сфера исполнительского искусства).	УПРАЖНЕНИЕ 1. Группа передвигается свободно по классу, используя какую-либо форму шага. Каждый имеет возможность выбрать форму шага, интересную ему, или подстроиться к кому-то, копируя его форму. Возможна пристройка третьего, четвертого и т. д. Таких «цепочек» может выстроиться несколько, каждый исполнитель в любой момент может выйти из «цепочки», перейдя в другую, или создать свою форму шага. Можно усложнить задание, задав возможность варьирования скорости движения. Каждый может спонтанно менять скорость передвижения, ускоряя и замедляя его. Партнеры, следующие в «цепочке», могут согласиться с изменением или сохранить свою скорость, таким образом, отделяясь от «цепочки». 2. Существуют четыре основных способа передвижения: шаг, бег, прыжок и вращение. Существует пятый вид — «нетрадиционные» способы: ползком, на четвереньках, перекаты, «колеса» и т. п..	Звуковоспроизводящая аппаратура.
93.	06.11.23 - 12.11.23	3.5 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Нетрадиционные способы передвижения. При их исполнении необходим строгий контроль педагога, поскольку эти способы передвижения могут быть травмоопасны. Вращения условно можно разделить на две группы: вращение на месте и вращение с перемещением в пространстве. Вращения на месте можно подразделить на стабильные и лабильные («падающие»)	УПРАЖНЕНИЕ 2. «Сломанный телефон». Группа двигается по кругу. Первый исполнитель идет присущим ему индивидуальным шагом. Второй заимствует его форму и скорость, но немного утрирует какую-то особенность, третий утрирует второго, четвертый третьего и т. д. В исполнении последнего, замыкающего участника группы форма шага может значительно видоизмениться. Вращения можно исполнять на разных уровнях. Вращения на полу или на коленях достаточно распространены в современном танце. Возможно изменение уровня во время самого вращения, это	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						вращения).	«штопорные» повороты, во время исполнения которых исполнитель либо поднимается снизу вверх, либо, наоборот опускается сверху вниз. В лабильных вращениях центр тяжести не находится на вертикальной оси, начинающейся в точке опоры, само вращение происходит за счет форса, который возможно брать любой частью тела. Обычно лабильные вращения заканчиваются падением либо несколькими стабилизирующими шагами. Все найденные формы передвижения: шаги, бег, прыжки — могут соединяться с вращением. При исследовании вращения как способа передвижения, исполняется несколько вращений подряд с продвижением по прямой или по дуге.	
94.			3.6 Свободная пластика.	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		УПРАЖНЕНИЕ 3. Создать движенческий мотив, используя вращения на двух ногах: а) по прямой; б) по дуге; в) по кругу; г) используя уровни. УПРАЖНЕНИЕ 4. Найти способы вращения в позах. УПРАЖНЕНИЕ 5. Исполнить несколько вращений с перемещением в пространстве, закончить лабильным вращением и падением. УПРАЖНЕНИЕ 6. Соединить вращение: а) с шагами; б) прыжками; в) нетрадиционными способами передвижения. УПРАЖНЕНИЕ 7. Соединить все способы передвижения с определенным графическим рисунком передвижения, например, смена направления только под прямым углом или передвижение спиралью, зигзагом, по дугам.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
95.	13.11.23 - 19.11.23		3.7 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;.	2 часа	Хореограф предлагает танцовщикам различные провокации (задания), которые заставляют их двигаться тем или иным способом, создавая хореографию, которую они не придумали бы без этого задания. Понятие «архитектура дуэта»	Выполнение Упражнений 1 - 5	Звуковоспроизводящая аппаратура.
96.			3.8	Занятие повторение;	2		Выполнение Упражнений 1 - 5	Звуковоспроиз

			Свободная пластика	занятие – репетиция.	2 часа			водящая аппаратура.
97.	20.11.23 - 26.11.23		5.1 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
98.			5.2 Постановочная работа	Занятие – репетиция.	2 часа	Обращаем особое внимание на характер предлагаемой музыки. Обсуждаем образы, возникающие в голове воспитанников, при прослушивании музыкального материала.	Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
99.	27.11.23 - 03.12.23		5.3 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
100			5.4 Постановочная работа	Занятие репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
101	04.12.23 - 10.12.23		5.5 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Постановка танцевальных комбинаций, для хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
102			6.1 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
103	11.12.23 - 17.12.23		6.2 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
104			6.3 Репетиционная работа	Занятие репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.
105	18.12.23 - 24.12.23		6.4 Репетиционная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроизводящая аппаратура.

106			6.5 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.
107	25.12.23 – 31.12..23		6.6 Репетиционная работа	Занятие – репетиция.	2 часа		Отработка танцевальных комбинаций хореографического номера	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.
108			7.1 Контрольное занятие	Контроль умения применять знания и полученные навыки на практике.	2 часа	Проверка знаний умений и навыков обучающихся полученных за первое полугодие.	Тесты: Исполнение хореографического номера.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.
109	09.01.24 – 14.01.24		2.11 Учебно- тренировочная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах: И.п. стать спиной вплотную друг к другу и взяться за руки скрестно вверх. Первые номера пружинящие движения руками вперед (1-3). 4. И.п.. Амплитуда движения постепенно увеличивается. И.п. – то же. 1. Первые номера, наклоняясь вперед, отрывают соупражняющегося от пола. 2. И.п. 3 – 4 наклон делают вторые номера. И.п. стать парами лицом друг к другу и взяться за руки подняв их в сторону. 1 – 2 выпад назад разноименными ногами, свободную ногу вперед на носок, руки вперед, спину в верхней части закруглить, голову наклонить вперед. 3 – 4 И.п. И.п. парами стать вплотную боком друг к другу, взяться ближними руками внизу, дальними сверху. 1 – 2 выпад наружу наклоном внутрь. 3 – 4 и.п. Повернувшись кругом выполнить то же с другой ноги. И.п. парами стать вплотную спиной друг к другу, взяться за руки и поднять их в стороны. 1 – 2 руки вверх, выпад вперед разноименной ногой с наклоном назад.. 3 – 4 и.п. выполнить то же с другой ноги. И.п. стать на правое колено лицом друг к другу, что бы носки левых ног соприкасались. Взяться правой рукой впереди, левую в сторону назад. 1 – 2 первые номера сед на пятки, наклон вперед, дугой кверху левую руку назад, голову опустить. Вторые	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.ги мнастический коврик, гимнастическа я резина, блок для йоги.

						<p>номера – сгибая левую ногу в коленном суставе, поставить ее на носок и перенести на нее тяжесть тела, наклон назад, дугой к низу левую руку вверх. 3 – 4 и.п.</p> <p>И.п. – упор стоя на коленях, руки и бедра перпендикулярны полу. 1 – 2 округлить спину, голову опустить, 3 – 4 голову наклонить назад, прогнуть спину, руки не сгибать. Сначала делать движение плавно, затем резко на один счет и удерживать принятое положение 2, 3 счета.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – 2 наклон вперед, взяться с тыльной стороны за голени и постараться головой коснуться ног. 3 – 4</p>	
110		2.12 Учебно-тренировочная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.</p> <p>Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.</p>	<p>Обязательные элементы для выполнения:</p> <p>«Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.</p> <p>«Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.</p> <p>«Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки.</p> <p>«Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.</p> <p>«Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.</p> <p>И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.</p> <p>«Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до</p>	<p>Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.</p>



							<p>вертикали. 15 повторений движения.</p> <p>Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.</p> <p>Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.</p> <p>Комплекс упражнений для работы в парах</p>	
111	15.01.24 - 21.01.24		2.13 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятие «устойчивость».</p> <p>Кинетические процессы, происходящие в теле, при потере устойчивости. Выделение мышц, которые помогают сохранить устойчивость.</p>	<p>Работа над устойчивостью в основных классических позах:</p> <p>croise`евперед (attitude crois`еевперед)</p> <p>croise`еназад (attitude croise`еназад)</p> <p>efface`евперед (attitude efface`евперед)</p> <p>efface`еназад (attitude efface`еназад)</p> <p>I arabesque</p> <p>II arabesque</p> <p>III arabesque</p> <p>IV arabesque</p> <p>e`carteeвперед</p> <p>e`carte`еназад</p> <p>alaseconde</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
112			2.14 Учебно-тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятие «классическая поза».</p> <p>Художественная манера, стиль, образ выполнения поз. Мышечное ощущение выполнения поз.</p>	<p>Работа над устойчивостью в основных классических позах:</p> <p>croise`евперед (attitude crois`еевперед)</p> <p>croise`еназад (attitude croise`еназад)</p> <p>efface`евперед (attitude efface`евперед)</p> <p>efface`еназад (attitude efface`еназад)</p> <p>I arabesque</p> <p>II arabesque</p> <p>III arabesque</p> <p>IV arabesque</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.

							e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde	
113	22.01.24 – 28.01.24		2.15 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
114			2.16 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
115	29.01.24 – 04.02.24		2.17 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Классические позы: малые позы — с работающей ногой на полу; средние позы — с работающей ногой на высоте 45", большие позы — с работающей ногой на 90° и выше.	Работа над устойчивостью в основных классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед) croise`еназади (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназади (attitude efface`еназад) I arabesque II arabesque III arabesque IV arabesque e`carteeвперед e`carte`еназад alaseconde	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
116			2.18 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Работа над устойчивостью в основных классических позах: croise`евперед (attitude crois`еевперед) croise`еназади (attitude croise`еназад) efface`евперед (attitude efface`евперед) efface`еназади (attitude efface`еназад)	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.

117	05.02.24 – 11.02.24		2.19 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Для поддержания и развития о.ф.п. выполняются обязательные упражнения.	Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура. гимнастический коврик, гимнастическая резина, блок для йоги.
118			2.20 Учебно- тренировочная работа	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа		Комплекс упражнений для работы в парах Обязательные элементы для выполнения:	Звуковоспроизводящая аппаратура.
119	12.02.24 – 18.02.24		4.6 Импровизация	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Растанцовка - это погружение во внутренний мир человека. Главное не то, как люди двигаются, а что ими движет. Танцевать - это формулировать мысли телесным текстом	Упражнения для развития баланса и равновесия. Работа над дыханием. . Группа передвигается свободно по классу, используя какую-либо форму шага. Каждый имеет возможность выбрать форму шага, интересную ему, или подстроиться к кому-то, копируя его форму. Возможна пристройка третьего, четвертого и т. д. Таких «цепочек» может выстроиться несколько, каждый исполнитель в любой момент может выйти из «цепочки», перейдя в другую, или создать свою форму шага. Можно усложнить задание, задав возможность варьирования скорости движения. Каждый может спонтанно менять скорость передвижения, ускоряя и замедляя его. Партнеры, следующие в «цепочке», могут согласиться с изменением или сохранить свою скорость, таким образом, отделяясь от «цепочки». 2. Существуют четыре основных способа передвижения: шаг, бег, прыжок и вращение. Существует пятый вид — «нетрадиционные» способы: ползком, на четвереньках, перекаты, «колеса» и т. п..	Звуковоспроизводящая аппаратура.
120			4.7 Импровизация	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Передать заданную педагогом эмоциональную окраску через пластику тела.	Работа над эмоциональной окраской движений. Мимикой и выразительностью.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
121	19.02.24 –		4.8 Импровизация	Занятие повторение; занятие –	2 часа	Звук у танцовщика должен вызывать произвольную	Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая

	25.02.24			репетиция.		реакцию на исполнение движения.		аппаратура.
122			4.9 Импровизация работа.	Занятие – репетиция	2 часа		Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
123	26.02.24 – 03.03.24		4.10 Импровизация	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа	Цель: посредством ощущений танцовщик должен понять разницу между прямой и кривой, большим и малым и т. д.	Комплекс упражнений для развития выворотности и гибкости. Развитие силы.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
124			3.9 Свободная пластика	Занятие – репетиция.	2 часа	По мере осознания ощущений веса, инерции и баланса танцоры учатся расслабляться, освобождаться от лишнего мышечного напряжения и отказываться от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей.	Работа с партнером. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнером возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
125	04.03.24 – 10.03.24		3.10 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа	Контактная импровизация – это спонтанность, путь, способ общения партнеров друг с другом на языке тела.	Упражнение в парах: «Поток». Один партнер прикасается к другому, как вода, задача второго партнера, отодвинуть воду от себя. Постепенно, увеличиваем силу прикосновения, и увеличивается степень нагрузки мышц, при отодвигании партнера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
126			3.11 Свободная пластика	Занятие репетиция.	2 часа	Понятие «Парение» - Это не напряжение мышц, а наоборот - их расслабление. Парение даёт возможность почувствовать себя легким, воздушным, свободным (в том числе и в голове). Так движения становятся более мягкими, плавными.	Упражнение «Парение». Партнер 1 задает направление движения, прикасаясь к различным частям тела партнера 2. Второй партнер, не облокачивается, а старается следовать заданному вектору движения. Затем, партнер 1 отходит в сторону, а партнер 2 старается продолжить движения, пытаясь понять внутри своего тела, как оно работает.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
127	11.03.24 – 17.03.24		3.12 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция	2 часа		Импровизация от касательных стимулов: Эта импровизация основана на всем том, чего касается танцовщик. Начинаем от ощущений предметов различной текстуры, упругого и вязкого и заканчиваем восприятием, к примеру, хлопка, мокрой ладонью и передачей ощущений от касания партнера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
128			3.13 Свободная	Занятие репетиция.	2 часа		4. Упражнение «геометрические фигуры» 5. Упражнение «робот» работа со	Звуковоспроизводящая

			пластика				скоростями 6. Упражнение «шмель» работа над фокусом внимания. Импровизация от касательных стимулов.	аппаратура.
129	18.03.24 – 24.03.24		3.14 Свободная пластика	Занятие повторение; занятие – репетиция.	2 часа	Приступая к работе, нужно следовать основному закону драматургии. Различать пять основных частей танца: экспозицию, завязку, развитие действия, кульминацию, развязку. Понятие «Экспозиция танца». Экспозиция и финал в нашем случае будут двумя точками. Первая точка – то, откуда Вы идете, вторая – то, куда Вы стремитесь.	Назначение экспозиции – это введение в действие. Здесь зрители знакомятся с действующими лицами: слушая музыку и наблюдая танцующих, понимают, что перед ними люди определенной национальности, живущие или жившие в ту или иную эпоху. Жанры танцев могут быть очень разнообразны, и экспозиция как бы настраивает зрителей на восприятие одного из них. Начните с лейтмотива, затем, соединяйте существующие движения, добавляя что-то для удобства, если это необходимо. Старайтесь избегать привычных движений, которые Вы делаете на классах. Если Вы все же вставляете стандартный пережат или выход на плечо, попробуйте что-то в нем изменить, дополнить в соответствии с Вашей концепцией. На этом этапе мы снова абстрагируемся от наших чувств и идей, просто склеиваем движения.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
130			3.15 Свободная пластика	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Понятие «Завязка». Здесь завязывается – начинается действие: здесь герои знакомятся друг с другом, между ними либо между ними и какой-то третьей силой возникают конфликты. Драматургом, сценаристом, композитором, хореографом сделаны в развитии сюжета первые шаги, которые впоследствии приведут к кульминации.	УПРАЖНЕНИЕ 7. Подготовительное упражнение. «Волны». Шесть исполнителей на площадке. Распределить одинаковую комбинацию движений на 8 счетов: а) первый исполняет комбинацию в следующем ритмическом рисунке: 1 — 2 — 3 — пауза. На паузу вступает второй исполнитель, та-ким образом, канон выстраивается с опозданием на 3 счета; б) каждый исполнитель вправе изменить количество счетов и вступить на 5, 7, 2, 4 счета; в) каждый исполнитель может изменить скорость исполнения вариации и исполнить мотив не на 8, а на 4 или 6 счетов.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
131	25.03.24 – 31.03.24		5.6 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	Чтобы движения были точными необходимо добавить «фокус внимания» (это то, куда вы смотрите в тот или иной момент).	Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

						Есть две распространенные ошибки – смотреть все время себе под ноги или в зрительный зал. В то время как можно фокусировать внимание на движении, на части тела, внутри, в даль, в определенную точку на полу, на кулисах или где-то еще. Фокус внимания – это направление Вашей энергии		
132			5.7 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа		Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
133	01.04.24 – 07.04.24		5.8 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний	2 часа		Доработка постановки хореографического номера.	
134			5.9 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний;	2 часа		Доработка постановки хореографического номера.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
135	08.04.24 – 14.04.24		5.10 Постановочная работа	Занятие сообщения (изучения) новых знаний; занятие – репетиция.	2 часа	<p>Понятия «лейтмотив» Выбирать движения для лейтмотива необходимо основываясь на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удовольствии от исполнения движения,</li> <li>• точном соответствии выбранной концепции и тому, как она воплотилась в вашем образно-эмоциональном мире.</li> </ul> <p>Понятие «рисунок танца» Перемещение - это направление движение и отрезок, который Вы проходите.</p>	<p>Уточняем, что соблюли тот рисунок, который задумали. Если он модифицировался, то удостоверимся, что это не просто так, а имеет значение. Перекладываем хореографию на определенную музыку, добавляем паузы, нюансы, уточняем как развивается лейтмотив. Точно распределяем свое внимание во время каждого движения, особенно, во время пауз и замедлений.</p> <p>Пройдите свой номер без музыки и уточняем, где должно быть внимание во время каждого движения, исходя из истории, своих ощущений в этой истории. Постарайтесь сохранить уровень внимания при работе под музыку. Распределение внимания может замедлить скорость движения, удлинить паузы, и</p>	Звуковоспроизводящая аппаратура.

							это будет хорошо. Доработка постановки хореографического номера.	
136			6.7 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
137	15.04.24 – 21.04.24		6.8 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
138			6.9 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
139	22.04.24 – 28.04.24		6.10 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
140			6.11 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
141	29.04.24 – 05.05.24		6.12 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.
142			6.13 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроизводящая аппаратура.

143	06.05.24 – 12.05.24		6.14 Репетиционная работа	Занятие применения знаний, умений, навыков	2 часа		Репетиционная работа над концертными номерами.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.
144			7.2 Контрольное занятие	Контроль знаний обучающихся	2 часа	Контрольное занятие проводится в виде отчетного концерта.	Участие группы в Отчетном концерте коллектива.	Звуковоспроиз- водящая аппаратура.

**Всего: 144 часа**