

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
на методическом совете  
«08» августа 2024 г.  
Протокол №1

**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С.Анохина  
08 августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ансамбль танца «Радуга»**

художественная направленность  
очная форма обучения

Срок реализации: 8 лет  
Возраст детей – 6-16 лет

Разработчик:  
Рощупко Н.П.

Самара

## I. Введение

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и личные стороны нашего существа».

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографии дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Можно говорить о своеобразной хореотерапии – методе, разработанном и апробированном в последние годы.

Занятия танцем формирует правильную осанку, прививает основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка.

## II. Пояснительная записка

Танец привлекает детей с ранних лет. Главная задача ансамбля танца – научить ребенка понимать танец, воспитать в нем грамотного, истинно культурного человека, физически здорового и красивого душой и телом человека.

В ансамбль танца принимаются физически здоровые дети от 6 до 16 лет, не имеющие противопоказаний (больное сердце, слабое зрение, плоскостопие, сильная косолапость, избыточный вес, бронхиальная астма, сколиоз II и III степени, выраженный кифоз и гиперлордоз с сильно выраженными Х-образными и О-образными ногами). При приёме проверяется ритмичность и музыкальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга» имеет **художественную направленность** и рассчитана на 8 лет обучения. Данная программа разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Новизна программы** заключается в ориентации на формирование и развитие **функциональной грамотности** учащихся. **Педагогическая целесообразность** использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний и умений практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

В ходе реализации данной программы у учащихся формируются некоторые виды функциональной грамотности: читательская, естественнонаучная грамотности, глобальные компетенции, а также креативное мышление.

Читательская грамотность - способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширить свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни. По классическому и эстраднему танцу есть методические пособия и учебники, а также записи уроков хореографии великих педагогов прошлого. Поэтому возникает необходимость погрузиться в учебники, прочитать, осмыслить и применить на практике правильное исполнение движений.

На занятиях по хореографии у учащихся также формируется естественно-научная грамотность, так как педагог дает представление о строении скелета человека, строении мышечного каркаса, прививает навыки здорового образа жизни: питание, режим дня, физические нагрузки, запрет на запрещенные вещества.

Глобальные компетенции - это способность человека работать в одиночку или в группе для решения глобальной проблемы. Для этого важно уметь управлять своим поведением, воспринимать новую информацию и быть открытым к ней. В ходе занятий педагог также учит работать и выстраивать взаимоотношения в коллективе. Также, участвуя в конкурсах, дети встречаются с детьми из других детских объединений, учреждений, городов. Поэтому на занятиях педагог разговаривает с учащимися о терпимом поведении к другим, прививает детям чувства патриотизма, потому что они должны понимать место своей страны в мировом сообществе. В будущем это будет способствовать умению жить в обществе, выстраивать взаимоотношения, владеть собой, думать глобально.

Креативное мышление – способность находить нестандартные решения проблем, создавая новые идеи. В предоставлении учащимся заданий на импровизацию у учащихся развивается фантазия, воображение, выразительность телесных движений, вырабатывается пластическая индивидуальность. Также креативный подход наблюдается при создании концертных номеров. В работе по развитию креативного мышления педагог опирается на развитие в детях любознательности, потребности вырабатывать собственные идеи и развивать их.

Обучение ведется по следующим **разделам**:

- ритмика;
- коррекционная гимнастика, акробатика;
- упражнения по растягиванию и расслаблению по системе Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт и по системе Йога;
- элементы классического танца;
- элементы народно-сценического танца;
- элементы русского народного танца;
- элементы эстрадного танца;

- сценические танцы;
- музыкальные игры;
- танцевальная импровизация;
- элементы танцев и танцевальные композиции.

На начальной стадии обучения искусству танца важно, прежде всего, увлечь детей. Нужно, чтобы танец был привлекателен своим ритмом, возможностью создать форму общения. На первом этапе обучения особенно важна доступность. Ребенок должен почувствовать уверенность в себе, чтобы у него появился интерес к танцам.

Безусловно, на более поздних этапах обучения детей и подростков, когда они уже серьезно занимаются в хореографическом коллективе, следует знакомить детей с танцами всех ритмических групп достаточной сложности.

Данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных танцевальных способностей учащихся для их дальнейшего профессионального самоопределения.

На 1-3 годах обучения перед педагогом стоят следующие задачи: постановка корпуса, рук, ног, головы в простейших упражнениях классического, народного и современного танца, развитие элементарных навыков координации движения. Образовательный процесс имеет развивающий характер, т. е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, реализацию интересов детей и развитию у них общих, творческих и специальных способностей.

Структура занятия на всех годах обучения одна и та же, она может отличаться усложненностью сочетаний, убыстренным темпом, более сложной координацией движений. Работа строится на принципе добровольности.

Основой деятельности ансамбля является учебно-тренировочная работа, концертная деятельность и конкурсные выступления. Участники хореографического коллектива постоянно востребованы во всех мероприятиях Центра, клубов по месту жительства, общественных организаций района и города.

Возрастные особенности учащихся позволяют выделить 8 возрастных групп:

***I год обучения (6-7 лет)***

4 часа в неделю - 144 часа в год.

Количество детей в группе 12-15 человек.

***II год обучения (7-8 лет)***

4 часов в неделю - 144 часа в год.

Количество детей в группе 10-12 человек.

***III год обучения (8-9 лет)***

6 часов в неделю – 216 часов в год.

Количество детей в группе 10-12 человек.

***IV год обучения (9-10 лет)***

6 часов в неделю – 216 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

***V год обучения (10-11 лет)***

6 часов в неделю - 216 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

***VI год обучения (11-13 лет)***

6 часов в неделю - 216 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

***VII год обучения (14-15 лет)***

6 часов в неделю - 216 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

***VIII год обучения (15-16 лет)***

6 часов в неделю – 216 часов в год.

Количество детей в группе – 8-10 человек.

### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к искусству хореографии, содействие эстетическому, нравственному и физическому развитию.

### **Задачи:**

#### 1. Обучающие задачи:

- обучить комплексу упражнений коррекционной гимнастики;
- обучить базовым понятиям-терминологии классического, народно-сценического, русского народного танца, эстрадного и современного танцев;
- обучить выполнению основных элементов: классического, народно-сценического, русского народного танца, эстрадного и современного танцев;
- познакомить с народными традициями и особенностями национальных костюмов;
- дать представление о современных направлениях хореографии;
- дать навыки ансамблевого исполнения;
- привить навыки правильности и чистоты исполнения.

#### 2. Воспитательные задачи:

- сформировать эмоционально-ценностное отношение к действительности;
- воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- воспитать стремление к творческому самовыражению, самореализации;
- оказывать помощь в социальном и культурном самоопределении;
- создать и сплотить дружный работоспособный коллектив из разных возрастных групп.

#### 3. Развивающие задачи:

- развить общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развить танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость, координацию);
- развить ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность.

### **Принципы реализации программы**

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством хореографии, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Ведущий **методический прием** на занятиях – метод художественной импровизации.

### **Формы проведения занятий**

#### **1. Групповое обучение**

- возрастное разделение согласно программе;
- работа по парам.

#### **2. Индивидуальное обучение**

- сольные постановки солистов ансамбля;
- работа с отстающими.

### **3. Коллективное обучение**

Постановочно-репетиционная работа, где участвуют 2-3 группы.

В зависимости от цели проводят следующие виды занятий:

- учебные (изучение нового материала, закрепление умения и навыков);
- открытые занятия (подведение итога в середине года и конце учебного года);
- сводные репетиции;
- беседы, экскурсии;
- концертные, конкурсные выступления;
- просмотр фото и видеотеки, прослушивание музыкального материала.

### **Педагогические технологии**

- технология дифференцированного и развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технология проектного обучения.

### **Прогнозируемые результаты**

#### ***Предметные результаты программы I года обучения***

К концу I года обучения учащийся должен:

#### **Знать:**

- различные виды шагов и бега;
- различные виды размера такта: размер марша (4/4), польки (2/4), вальса (3/4) и их отличия.

#### **Уметь:**

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- освоить и выполнить движения: подскоки, па польки, па галопа;
- уметь исполнять игровой танец, польку, русский танец на не сложной лексике;
- уметь выполнять гимнастические упражнения: мостик, шпагат и другие согласно возрасту;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы.

#### **Навыки:**

- иметь навыки простейших элементов русского народного танца, положение рук, ног, головы;
- иметь навыки актерской выразительности, уметь под сопровождение музыки и без нее показать образ животного, выразить образ в разном эмоциональном состоянии - веселья, грусти.

#### ***Предметные результаты программы II года обучения***

Все требования, предъявленные к I году обучения, остаются обязательными и на II год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

#### **Знания:**

- знать позиции ног и рук классического танца и народно-сценического танца.

#### **Умения:**

- освоить положения, стоя лицом к станку и держась двумя руками;
- уметь правильно исполнить присядки в русском, белорусском танцах (для мальчиков);

- различать особенности медленных хороводов и быстрых плясок;
- слышать, понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях классического и народно-сценического танца;
- исполнять русский народный танец, белорусский или прибалтийский (эстонский, латышский, литовский) танцы на выбор, сюжетно-игровой танец на усложненной лексике и рисунке, танец на современном материале).

**Навыки:**

- иметь навыки выворотного положения ног в I, II, III, IV позициях;
- иметь навык обращения к партнеру.

***Предметные результаты программы III года обучения***

Все требования, предъявляемые к I и II годам обучения, остаются обязательными и на III год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать правила исполнения основных движений классического танца по программе;
- знать темпы музыки: адажио - медленно, модерато - умеренно, аллегро - скоро; размерах: 2/4, 3/4, 4/4;
- знать правила исполнения основных движений народно-сценического танца;
- знать 10 основных групп движений в русском народном танце.

**Умения:**

- уметь исполнить движение на мелодию с затактом;
- разбираться в музыкальных жанрах (классическое, народное, современное направления);
- уметь правильно открыть и закрыть руку у станка и на середине;
- уметь исполнять простейшие дроби;
- уметь скоординировать голову, руки, ноги, корпус;
- уметь исполнять следующие танцы: русская пляска и другие танцы по программе, танцы в современных ритмах (рэп, чарльстон);
- уметь исполнять народные танцы: русский танец, финская полька, чешская полька, буковинский, гуцульский танец, прибалтийские, белорусские, французские танцы (по выбору педагога).

**Навыки:**

- освоить положения у станка за одну руку.

***Предметные результаты программы IV года обучения***

Все требования, предъявляемые к I, II, III годам обучения остаются обязательными и на IV год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать позы 1,2,3 арабесков.

**Умения:**

- уметь исполнять грамотно основные движения классического танца у станка и на середине, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;
- уметь исполнять 10 основных групп движений в русском народном танце;
- уметь сочинить собственную композицию на изученном материале;
- уметь исполнять маленькие, средние прыжки по программе классического танца;
- уметь исполнять современные танцы: рэп, рок-н-ролл, в стиле диско и ретро;
- уметь исполнять народные танцы: итальянские, немецкие, танцы Поволжья.

**Навыки:**

- владеть основными навыками, необходимыми в школе классического, народно-сценического и современного танца;
- владеть основными навыками исполнения 10 основных групп движений в русском народном танце.

***Предметные результаты программы V года обучения***

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV годам обучения остаются обязательными и на V год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать маленькие и большие позы круазе, эффасе в классическом танце.
- знать современные направления хореографии;

**Умения:**

- уметь быстро принять маленькие и большие позы круазе, эффасе в классическом танце;
- уметь исполнять средние и большие прыжки по программе классического танца;
- уметь выполнять двойные и синкопированные дроби в русском народном танце;
- уметь исполнять танцы: хип-хоп, самба, вальс, мамбо, ча-ча-ча;
- уметь исполнять народные танцы: русский, молдавский, украинский (по выбору педагога).

**Навыки:**

- овладеть основными навыками современных направлений в хореографии;
- овладеть техникой исполнения дробных выстукиваний в русском народном танце.

***Предметные результаты программы VI года обучения***

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V годам обучения остаются обязательными и на VI год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать основные движения и положения рук, ног еврейского, китайского и греческого танцев.

**Умения:**

- уметь исполнять народные сценические танцы: еврейский, китайский и греческий (по выбору педагога)
- уметь сочинить танцевальные комбинации на современном материале.

**Навыки:**

- свободно владеть своим телом;
- овладеть техникой вращения по диагонали и на середине в русском народном танце и классическом танце;
- владеть основными навыками, требуемыми в школах классического, народно-сценического танца, современного и эстрадного танцев.

***Предметные результаты программы VII года обучения***

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V, VI годам обучения остаются обязательными и на VII год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать маленькие и большие позы у станка.

**Умения:**

- уметь исполнять в более быстром темпе движения классического танца у станка и на середине;

- уметь исполнять народные танцы: цыганский, венгерский, испанский, мексиканский, болгарский, румынский, молдавский (по выбору педагога) и усложнённый по лексике русский народный танец;
- уметь составлять танцевальные комбинации.

**Навыки:**

- свободно владеть своим телом;
- владеть дыханием во время движения;
- владеть основными навыками, требуемыми в народно-сценическом направлении.

**Предметные результаты программы VIII года обучения**

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V, VI, VII годам обучения остаются обязательными и на VIII год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

**Знания:**

- знать новые технические понятия и правила исполнения современного танца.

**Умения:**

- уметь исполнять народно-сценические танцы разных народов (по выбору педагога);
- уметь сочинять танцевальные комбинации на современном материале (факультативно).

**Навыки:**

- свободно владеть своим телом;
- владеть основными навыками, требуемыми в школах классического, народно-сценического, эстрадного и современного танцев.

Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного, среднего (полного) общего образования.

**Личностные результаты**

По окончании **III года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

По окончании **VI года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры;
- развитие эстетического сознания через освоения художественного наследия народов России и мира.

По окончании **VIII года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край;
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

**Метапредметные результаты** направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании **III года обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- **Познавательные УУД:** освоение способов решения проблем творческого характера, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации, овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- **Регулятивные УУД:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
- **Личностные УУД:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **VI года обучения** у учащихся должны сформироваться межпредметные и УУД, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, са-

мостоятельность планирования, осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной траектории.

- **Познавательные УУД:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение определять понятия, создавать обобщения. Классифицировать, строить умозаключение и делать выводы.
- **Коммуникативные УУД:** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты, умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, потребностей, планирование и регуляция своей деятельности.
- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **VIII года обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- **Познавательные УУД:** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации.
- **Личностные УУД:** осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.
- **Коммуникативные УУД:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

#### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе.	- опрос, анкетирование, тестирование по предметной области.
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - просмотр и прослушивание; - выполнение этюдов, индивидуальных заданий на импровизацию; - игровые тренинги.
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	<b>Регулятивный компонент</b>	- наблюдение;

	(умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- собеседование с учащимися, родителями.
2	<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение; - методика исследования взаимоотношений в группе учащихся (Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта); - методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р. В. Овчаровой)
3	<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения).	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); - наблюдение.
4	<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена); - анализ поставленных этюдов, импровизаций учащегося; - наблюдение
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	- методики определения самооценки младших школьников «Лесенка» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); - Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста; - методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена); -наблюдение.
2	<b>Смыслообразование</b> (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
3	<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- методика для изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - методика исследования ценностных ориентаций учащихся средних классов (адаптированный материал методики М.Рокича); - наблюдение.
4	<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко	- наблюдение; - анализ поставленных этюдов, танцев, импровизации.

	применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	
--	--	--

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

### Формы контроля и диагностики результатов

Этапы контроля	Что контролировать	Формы и методы контроля
1. Предварительный (для учащихся I года обучения и вновь поступивших)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выявление знаний и умений в начале учебного процесса.</li> <li>– Выявление природных данных, музыкальности.</li> </ul>	Просмотр
2. Текущий (промежуточный) для всех лет обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сопоставление фактического результата с ожидаемым (по окончании изучения темы, раздела). Выявление пробелов в освоении программы.</li> <li>– Наблюдение за динамикой развития личности ребенка.</li> <li>– Интерес к предмету.</li> <li>– Степень активности, работоспособности, самостоятельности.</li> <li>– Отношения в коллективе.</li> </ul>	Наблюдение, сравнение, опрос контрольное занятие концерты, конкурсы.
Итоговый (для всех лет обучения):	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение содержания образовательной программы.</li> <li>– Устойчивый интерес к предметам, коллективу.</li> <li>– Работоспособность, активность.</li> <li>– Стабильность творческих достижений учащихся.</li> <li>– Умение анализировать свою работу и всего коллектива.</li> <li>– Сплоченность коллектива.</li> <li>– Степень развития личностных качеств.</li> </ul>	Итоговое занятие, анкетирование, тестирование, концерты, конкурсы, смотры, открытые занятия.

Виды контроля помогают глубже понять и разобраться в успехах или отставании учащихся, выявлять причины отставания, искать возможности, способствующие повышению результативности.

## **Воспитательная работа**

В основе воспитательной работы с детьми лежит связь учебного материала с интересом детей, активностью, творческой деятельностью детей, связь коллектива со школой и семьей, взаимная помощь друг другу, взаимное уважение.

От занятия и до концерта – все подчиняется:

- нравственному и эстетико-художественному воспитанию ребенка и подростка;
- его физическому и духовному развитию;
- созданию дружного творческого детского коллектива.

Тренаж, репетиции, настойчивое повторение и отработка движений воспитывают в каждом ребенке такие качества как трудолюбие, выносливость, настойчивость, аккуратность, требовательность, точность, а также память, находчивость и многое другое.

Эстетическое воспитание, которое получает каждый ребенок, соприкоснувшись с искусством танца, формирует художественный вкус, музыкальность, знание истории танца, знакомство с костюмом и народным творчеством и др.

Применяются различные средства и формы: беседы о профессиональных коллективах, балетах и известных исполнителях, прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала, телепередач, посещение концертов танцевальных коллективов города, а также беседы о нравственности, социальных проблемах общества.

Воспитательная работа ведется на концертах и конкурсах. После каждого концерта, конкурса проводится анализ. Отмечаются положительные стороны и недостатки.

Формирование культурной личности происходит индивидуально, но в атмосфере коллективных оценок, коллективных точек зрения. Традиционно проводятся мероприятия:

- Новогодний огонёк»;
- «Вечера общения», где в непринуждённой обстановке (вместе с родителями) учащиеся делятся своими впечатлениями, мыслями и надеждами. Такие «вечера» сближают членов коллектива, помогают сдружиться, лучше узнать друг друга;
- отчетные концерты в конце года и юбилейные концертные выступления;
- участие в концертах, посвященных Дню знания, Дню учителя, Дню пожилого человека, а также в Новогодних утренниках, праздниках, посвященных 8 Марта, Дню победы, Дню города, открытию детских площадок, конкурсах: «Подснежник», «Грация», «Зимняя сказка», «Восходящие звездочки» и др.

Воспитательная работа ведется и в летний период в МАОУ Центр «Арго». Воспитание осуществляется через передачу личного опыта педагога, а также путём приобщения детей к труду. В непринужденной обстановке у детей раскрываются те качества, которые были скрыты на занятиях в течение года, меняются взаимоотношения между учащимися, проявляются лидерские качества, инициативность. Дети становятся более самостоятельными, независимыми от опеки родителей. Они учатся самостоятельно организовывать своё свободное время, готовить лагерные и отрядные мероприятия, проводить учебно-тренировочные занятия. Оздоровительный лагерь – это настоящая подготовка детей к реальной жизни.

## **Работа с родителями**

Родители - наши союзники. В начале года и в конце, при необходимости после первого полугодия, проводятся родительские собрания. В начале года педагог рассказывает о направлении работы детского объединения (для вновь поступивших), целях, задачах на год, форме одежды и обуви, причёске, расписании занятий, комплектовании групп, творческих планах, также проводится анализ летнего отдыха детей. Выбирается родительский комитет.

В конце года - об итогах работы детского объединения, выявляются положительные и отрицательные стороны работы объединения, проводится анкетирование, поощряются грамотами самые активные родители, которые помогали в организации новогодних огоньков, концертных и конкурсных выступлений, творческих отчетах, решаются вопросы летнего

отдыха детей в оздоровительном лагере.

Необходима поддержка родителей для укреплении материальной базы объединения при создании новых сценических костюмов и подготовке детей к выступлениям,

Родители 1-2 раза в год приглашаются на открытые занятия, где педагог рассказывает об успехах детей, дисциплине на занятиях, об отношении к делу. Также родители приглашаются на все концертные и конкурсные выступления. Близко соприкоснувшись с деятельностью объединения, они понимают, что их дети занимаются серьезным, ответственным и интересным делом, трудятся, а не просто весело проводят время. Родители понимают, что жизнь детей в коллективе полнокровная, увлекательная и приносит обоюдную пользу.

Родители чаще, чем сами дети, переживают успех или неудачу своего ребенка острее.. Чрезмерная гордость или обида может нарушить спокойный режим жизни и развития ребенка в коллективе. С родителями проводятся индивидуальные беседы, решаются проблемные вопросы и конфликтные ситуации. По желанию родители могут обратиться за помощью к психологу, который поможет разобраться в сложной ситуации.

### III. Учебно-тематические планы и содержание деятельности

#### Учебно-тематический план I года обучения (6-7 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Ритмика	36	4	32
3.	Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика	36	4	32
4.	Элементы русского народного танца	16	2	14
5.	Музыкальные игры	7	-	7
6.	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	7	-	7
7.	Постановочно - репетиционная работа	30	2	28
8.	Концертная деятельность	8	-	8
9.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого в год:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

#### Содержание деятельности I года обучения

##### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

**Практика:** Проверка природных данных, музыкального слуха и ритма.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, тестирование.

##### 2. Ритмика.

**Теория:** мелодия и движения, темп (быстро, медленно, умерено), музыкальные размеры 4/4, 3/4, 2/4, контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо - влево, такт и затакт.

##### **Практика:**

- музыкально-ритмические навыки;

- навыки выразительного движения (поклон, танцевальный шаг с носка, подскоки, па галопа, па польки вперед).

- коллективно-порядковые упражнения.
- подготовительные упражнения (1 и 2 свободная позиция, 6 позиция ног)
- различные виды шагов и бега (м/р 4/4, 2/4, 3/4):
  1. Естественные бытовые шаги.
  2. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
  3. Шаркающие шаги (всей подошвой).
  4. Шаги на п/п при вытянутых коленях (ходули).
  5. Шаги на пятках.
  6. Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног.
  7. Легкий бег.
  8. Бег с вытянутыми пальцами ног.
  9. Бег с высоко поднятыми коленями.
  10. Бег с подскоками.
  11. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.
  12. Мелкий бег на п/п.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

### **3. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика.**

**Теория:** Значение дыхания при выполнении упражнений, понятие активность и пассивность, правильность выполнения упражнений.

**Практика:** комплекс упражнений на разные группы мышц:

1. На напряжение и расслабление мышц.
2. Для улучшения выворотности ног.
3. Для исправления недостатков осанки.
4. Упражнения на развитие гибкости.
5. Подводящие к экзерсису.
6. Упражнения на середине для развития шага.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на развитие прыжка.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

### **4. Элементы русского народного танца.**

**Теория:** Особенности русского народного танца, позиции ног, характерное положение рук в соло, хороводах, в групповом танце, основные рисунки. Темпы в русском народном танце.

**Практика:**

- Позиции ног 1,2,3 свободная и I прямая.
- Гармошка, елочка.
- Ковырялочка.
- Притопы двойные с полуприседанием.
- Тройные притопы.
- Переступания.
- Вынос ноги на каблук вперед и в сторону.
- Приставной шаг.
- Положение рук на талии.
- Прыжки ноги под себя.
- Прыжки по I пр. позиции.
- Присядка мячик по I пр. позиции.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение.

### **5. Музыкальные игры**

**Теория:** Объяснение условий игры, краткая характеристика музыкального произведения, сопровождающего игру.

**Практика:** Прослушивание музыкального сопровождения, определение его характера. Разу-

чивание музыкальной игры и движений.

Музыкальные игры с танцевальными движениями: игра на внимание, «зеркало», «ниточка-иглочка», «посмотри-повтори», «посмотри-запомни», «знай свое место», «музыкальный ручеек» и др.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, сравнение.

## **6. Танцевальная импровизация и актерское мастерство**

**Теория:** Объяснить детям анатомические особенности строения лица, работы мышц лица и их значения для выражения человеческих эмоций (улыбка, удивление, боль, угроза, рыдание, размышление и т.д.)

**Практика:** На заданную тему под сопровождение музыки и без нее показать образ на нескольких движениях, уже на ранее изученных: «в лесу», «осень», «цирк», «светофор», «зима», «весна», «по мотивам сказок», свободная импровизация. Игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно-грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно-неинтересно, любопытно-безразлично и т.п. Сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «лошадка», «лягушка» и др.).

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, сравнение.

## **7. Постановочно-репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений.

**Практика:** Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

## **8. Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

## **9. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование.

Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
Вводное занятие	2	2	-
Ритмика и подготовительные упражнения	16	2	14
Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растяжки, раскрепощение	30	3	27
Элементы классического танца	20	2	18
Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	20	2	18
Элементы эстрадного танца	6	-	6
Музыкальные игры. Танцевальная импровизация и актерское мастерство	4	-	4
Постановочно – репетиционная работа	30	3	27
Концертная и конкурсная деятельность	14	-	14
Итоговое занятие	2	1	1
<b>Итого в год:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

## Содержание деятельности II года обучения

### Вводное занятие.

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

**Контрольно - диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

### Ритмика и подготовительные упражнения

(закрепление I г. обучения, улучшение навыков исполнения, усложнение танцевальных комбинаций).

### Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, раскрепощение

**Теория:** Понятие «Раскрепощение». Правила исполнения упражнений из курса «раскрепощения» и акробатики. Взаимодействие в паре, группе.

### Практика:

1. Коррекционные, развивающие упражнения (повторение 1-го года обучения, увеличение количества упражнений на полу и середине для развития шага, выворотности ног и бедер, гибкости, подводящие к экзерсису у станка).

2. Акробатические упражнения совершенствуются 1-го года обучения и добавляются:

- Мостик с положения стоя, на коленях.
- Кувырок вперед, назад, через голову.
- Кувырок назад на прямые ноги.
- Все шпагаты.
- И др.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Открытый урок.

### Элементы классического танца

**Теория:** Рассказать о плане балетного класса. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного сустава. Позиции положения ног и рук.

### Практика:

### Элементы классического танца:

Упражнения у станка (лицом к станку) и на середине.  
Позиции ног I, II, III.  
Полуприседание по I, II, III п.  
Батман тандю с I, III п. в сторону, вперед, назад (в конце года).  
Батман тандю с полуприседанием по I поз.  
Рассе портер по I поз.  
Рон де жамб пар тэр по точкам.  
Релеве лян на 45° в сторону, вперед, назад.  
Батман тандю жетэ по I поз вперед, в сторону, назад  
Поднимание на полупальцы по I, II, III поз.  
Перегибание назад в сторону.  
Прыжки сотэ по I, 2 поз.

### Дополнительно на середине:

Позиции рук I, II, III, подготовительная.  
Пордебра I, III. Прыжки по I пр. поз. с поворотом на 90°, 180°.  
Поклон.  
Па куррю (мелкий бег).  
Па польки.  
Па галопа, па шассе.  
Подскоки.  
Амбуате с прямыми ногами вперед, назад.  
Разучить: Вальс «снежинок». Польку.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.  
Контрольный урок.

### **Элементы русского народного и народно-сценического танца.**

**Теория:** Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народного движения. Характерные положения рук в сольном и групповом танце. Познакомить с культурой народов республик Беларусь, Прибалтики (Эстония, Литва, Латвия).

### **Практика:**

#### Русский народный танец:

1. Основные положения ног.
  2. Основные положения рук
- Элементы русского народного танца:
1. Раскрывание и закрывание рук:
    - одной руки;
    - двух рук;
    - поочередное раскрывание рук;
    - переводы рук в различные положения.
  2. Поклоны на месте без рук и с руками.
  3. Притопы:
    - одинарные;
    - тройные.
  4. Перетопы.
  5. Простой шаг:
    - вперед с каблука;
    - с носка.
  6. Простой русский шаг:
    - назад через полупальцы на всю стопу;
    - с притопом и продвижением вперед и назад.

7. Боковой шаг на всей стопе и на п/п по I прямой поз.
8. Гармошка, елочка.
9. Припадание в сторону по 3 поз. вперед и назад по I прямой поз.
10. Боковые перескоки с ноги на ногу по I прямой поз.
11. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
12. Бег на месте на п/п и с продвижением вперед и назад.
13. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад, вокруг себя, в повороте с продвижением по диагонали.
14. Веребочка простая:
  - с выносом на каблук в сторону;
  - с ковырялочкой.
15. Ковырялочка с двойным притопом, с тройным притопом.
16. Ключ простой (с переступанием).
17. Моталочка на месте и с продвижением.
18. «Паровозик».

Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные:

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу сапога.

19. Присядки (для мальчиков):

- подготовка к присядкам;
- подскоки на двух ногах по I пр. позиции;
- присядки на двух ногах по 1-й пр. поз и свободной, с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Разучить композицию на элементах русского танца.

#### Народно-сценический танец

Программа не предусматривает прохождение танцевальных элементов у станка, а только на середине:

- Позиции ног:

- пять прямых;
- пять свободных;
- две закрытые.

- Семь позиций рук.

- Белорусский народный танец.

Предлагается танцевальный материал из танца польки «Янка», «Крыжачок», «Юрочка». Основные движения, положение рук соло и в паре.

- Танцы прибалтийских республик

Основные движения, положение рук соло и в паре, полька в повороте в паре.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### **Элементы эстрадного танца**

**Теория:** Беседа об эстрадном танце, особенность этого направления - хореография.

Контрастность стилей танцев: Рилио, Чарльстон, Вару-Вару, Ламбада, Макарэно. Особенности музыки и хореографии.

#### **Практика:**

##### Разминка

- 1) Тренировочные упражнения (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).
- 2) Повороты с хлопками.
- 3) Прыжки (разножка, на одной ноге, на двух).
- 4) Вращения на одной ноге на месте.
- 5) Большие броски без прыжка и в прыжке.

- 6) Элементы аэробики.
- 7) Три шага и шассэ.
- 8) По диагонали упражнения на развитие шага.

Методика исполнения движений в стиле ретро, чарльстона, макарэно, рилео, вару-вару, ламбада позы, переходы, рисунки танца, положения рук, ног, головы. Танцевальные комбинации на разучивание движений.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### **Музыкальные игры**

Носят более активный характер, больше танцевальных движений на сообразительность.

#### **Танцевальная импровизация.**

Более сложные задания, на воображение, внимание, на развитие актерского мастерства. Бесконтактная и контактная импровизация.

#### **Постановочно-репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале.

Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

#### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

### *Учебно-тематический план III года обучения (8-9 лет)*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	-
2	Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растяжки, раскрепощение	30	3	27
3	Элементы классического танца	32	3	29
4	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	34	3	31
5	Элементы эстрадного и современного танцев	32	2	30
6	Музыкальные игры	4	1	3
7	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	4	1	3

8	Постановочно – репетиционная работа	52	4	48
9	Концертная и конкурсная деятельность	20	-	20
10	Итоговое занятие	6	1	5
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### Содержание деятельности III года обучения

#### 1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

**Контрольно - диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

#### 2. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика, раскрепощение

**Теория:** Правила исполнения коррекционных упражнений, растяжек в паре (сидя, лежа, стоя), акробатических упражнений и упражнений из курса «Раскрепощение».

#### **Практика:**

1. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, растяжки в паре (различные сочетания и комбинации).
2. Акробатические упражнения 1-го и 2-го года совершенствуются и добавляются:
  - Перевороты вперед с положения стоя.
  - Кувырок назад в партере с продвижением.
  - Все шпагаты.
  - Шпагат циркулем в партере.
  - Колесо на одной руке (факультативно).

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление, контрольный урок.

#### 3. Элементы классического танца

**Теория:** Повторяется в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе II года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), подготовительные движения руки (прэпарасион), закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда, координация ног, рук и головы, прыжки с двух ног на две. Понятие толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Познакомить с позами «круазе» и «эффасе»

**Практика:** Повторяются упражнения лицом к станку.

Повторяется весь материал 2 года обучения полгода, т.е. лицом к станку по 1 и 5 позиции, крестом. Затем разворачивать за одну руку и ввести ряд новых упражнений.

#### Экзерсис у станка

1. V поза ног является основной для всех упражнений.
2. Батман тандю с пассе пар тер.
3. Рон де жамб пар тер исполняется с плие ан дедан и ан деор на IV поз. впереди и сзади.
4. Батман тандю жетэ с пике.
5. Батман фондю, лицом к станку в сторону, меняя положение ноги условное и сзади, носком в пол, затем за 1 руку крестом.
6. Медленное поднимание ноги назад, в сторону лицом к станку и спиной к станку - вперед на 90° (батман релевэ лян).
7. Гранд батман жетэ крестом.
8. Перегибание (боком к станку) вперед, назад, в сторону.

## 9. Растяжка лицом к станку.

### Экзерсис на середине

1. Пор де бра I, II, III.
2. Поза круазе, эффасе, носком в пол.
3. Арабески 1, 2, 5 носком в пол.
4. Тан лие носком в пол.
5. Приседания (деми плие, гранд плие).

### Аллегро

1. Сисон простое (семпль).
2. Соте по I, II, V поз. и в повороте 90°, 180°.
3. Эшаппэ.
4. Шажман де пье.
5. ассамбле в сторону с продвижением вперед и назад.

Танцевальные элементы:

- Балансе.
- Па шассэ.
- Вальсовая дорожка.
- Полька назад, в повороте и в паре.
- Па курю.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.  
Контрольный урок.

## **4. Элементы русского народного танца и народно-сценического танца**

### **Теория:**

Народные традиции, общие и различные в стиле, в характере изучаемых народностей. Национальные костюмы. Музыкальные характеристики танца. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки, ходы, положения рук. Общее и различие в польках разных народов мира.

### **Практика:**

Третий год обучения включает в себя изучение элементов и танцевальных комбинаций (по программе) на середине зала. Дальнейшее изучение элементов русского, белорусского и прибалтийских танцев, вводится изучение закарпатских, французских танцев, финской и чешской польки.

### Русский народный танец

#### Середина

Элементы русского народного танца.

Повторение материала прошлых лет и введение новых элементов:

1. Раскрывание рук поочередное.
2. Боковой шаг с притопом.
3. Переменный шаг с притопом и продвижением вперед и назад.
4. Девичий ход с переступанием.
5. Перескоки с ноги на ногу по 3 позиции и продвижением в сторону.
6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
7. «Моталочка» в прямом положении на п/п и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка» простая с поочередными переступаниями.
9. «Ковырялочка» с подскоками.
10. Ключ.
11. Дробные движения: простая дробь на месте.
12. Молоточки.
13. Присядки (для мальчиков):

- с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону;
- с выбрасыванием ноги на воздух;
- с продвижением в сторону;
- подсечка;
- подножка.

#### 14. Хлопки и хлопущки:

- удары по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед назад и в сторону;
- поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади;
- по голенищу сапога спереди крест-накрест;
- фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди по полу.

#### 15. Прыжок с обеих ног без поворота и с поворотом на 90°.

#### 16. Вращение по диагонали в подскоке.

#### Народно-сценический танец

Для этого года обучения предлагается для разучивания элементы и танцы (на выбор).

- Русский танец;
- Белорусские «Крыжачок», «Бульба»;
- Эстонская полька, латышские, литовские;
- финские польки;
- французские танцы «Сабатьер»;
- буковинский, гуцульские;
- молдавская полька;
- чешские танцы.

Положения рук в соло, в парах, в группах, основные ходы, движения, ракурсы.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

Контрольный урок.

### 5. Элементы эстрадного и современного танцев

#### Теория:

История появления танцевального направления Рэп, особенности музыки и хореографии исполнения. Продолжать совершенствовать движения танца Чарльстон, ретро.

#### Практика:

- 1) Тренировочные упражнения (для головы, плеч, рук, кистей, корпуса, ног в более сложных сочетаниях, темп ускоряется).
- 2) Движения современного танца:
  - Кик, каратэ.
  - Па шассэ с разворотом бедра в сочетании с шагом накрест вместе и жетэ.
  - Волна вперед, в сторону, на месте и с продвижением.
  - Канканные движения, большие броски вперед и в сторону.
  - Перекрестные шаги.
  - Маленький прыжок жетэ и большой по диагонали.
  - Повороты с хлопками.
  - Элементы аэробики.
  - Кроссы по диагонали.
- 3) Основные движения танца Рэп: вперед, в сторону, назад, на месте и с продвижением, положения рук и ног. Разучить танцевальные комбинации.
- 4) Танцевальные комбинации на элементах современного танца и пластики.
- 5) Танцевальные комбинации на элементах Чарльстона и ретро.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

### 6. Постановочно - репетиционная работа

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотно-

шения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале.

Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

### **7. Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

### **8. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

#### *Учебно-тематический план IV года обучения (9-10 лет)*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие	2	2	-
2	Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растяжки, раскрепощение	30	3	27
3	Элементы классического танца	32	3	29
4	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	34	3	31
5	Элементы эстрадного и современного танцев	32	2	30
6	Музыкальные игры	4	1	3
7	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	4	1	3
8	Постановочно – репетиционная работа	52	4	48
9	Концертная и конкурсная деятельность	20	-	20
10	Итоговое занятие	6	1	5
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

#### **Содержание деятельности IV года обучения**

##### **Вводное занятие**

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

**Контрольно - диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

**Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика, растяги-**

## **вание и расслабление**

**Теория:** Растягивайся и расслабляйся по системе Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт, заимствованные из йоги. Значение ее в физическом развитии и оздоровительный эффект. Правильность исполнения основного комплекса упражнений.

### **Практика:**

1. Коррекционные и развивающие упражнения совершенствуются.
2. Акробатические упражнения 1-го – 3-го года обучения совершенствуются.
3. Растягивание и расслабление по системе йога в различных положениях, направленное на растяжение позвоночника:
  - Прямо-стоя.
  - Боковой наклон.
  - Растягивание в сторону.
  - К центру в положении стоя, сидя, лежа.
  - Наклон вперед-стоя, сидя.
  - Скручивание сидя.
  - Назад стоя на коленях, лежа на животе, рыбка, мостик.
  - Перевернутая поза «березка». Исполняется с равномерным дыханием, неторопливо.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

## **Классический танец**

### **Теория:**

Основные правила движения у станка. Понятия о поворотах ан деор и ан дедан, эпольман. Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движения – связки (па де бурре). Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

### **Практика:**

Закрепление материала 3-го года обучения и вводится дополнительный материал, позы у станка, темп ускоряется, затактовое построение.

#### Экзерсис у станка

1. Деми плие и гранд плие по I, II, V позиции.
2. Рон де жамб партер ан деор, ан дедан
3. Батман тандю - с балансуар по - 2/4; - дубль батман.
4. Батман тандю жетэ с балансуар по 2/4.
5. Батман фондю на 45°
6. Девлоппэ на 90°.
8. Большие батманы с балансуар, пике.
9. Растяжка у станка

#### Экзерсис на середине

1. Все движения, что у станка, кроме фондю.
2. По.зы 1, 2, 3 арабеска с отделением ноги от пола.

#### Аллегро

1. Сисон на I, II арабеск.
2. Асамбле вперед, назад.
3. Жетэ.
4. Амбуате.
5. Сисон фермэ (закрытое) вперед.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Открытый урок.

## **Народно-сценический танец и русский народный танец**

### **Теория:**

Контрастность стиля итальянских и немецких танцев. Танцы народов Поволжья. Национальный костюм, правила народных движений, основные координации, характерные рисун-

ки, ходы, музыкальные характеристики танцев.

### **Практика:**

IV-ый год обучения включает в себя углубленное изучение элементов и танцевальных комбинаций на середине, способствующих развитию координации движений.

#### Середина

Элементы русского народного танца – повторение материала прошлых лет и новые движения

1. Переменный шаг с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад
2. Боковое «припадание»:
  - с двойным ударом п/п сзади опорной ноги;
  - с двойным ударом п/п спереди опорной ноги.
3. «Веровочка»:
  - с двойным ударом п/п;
  - двойная с поочередными переступаниями.
4. Дробные движения:
  - тройная дробь;
  - дробная дорожка каблуками и п/п на месте и с продвижениями вперед.
5. Прыжок с обеих ног без поворота и на 90°, 180°.
6. Па де баск.
7. Вращение на месте:
  - на одной ноге, р.н. в сторону;
  - на одной ноге, рабочая нога согнута в колене, смотрит вперед;
  - на п/п на обеих ногах.
8. Вращение по диагонали:
  - бегунец;
  - блинчики;
  - шене.

Для этого года предлагаются для разучивания элементы, танцевальные комбинации и танцы: итальянский «Тарантелл», немецкий и танцы Поволжья по выбору. Основные движения, положения рук, головы, ног, корпуса. А также углубленное изучение русского народного танца.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Зачет.

### **Эстрадный и современный танец**

#### **Теория:**

История возникновения танцевального направления рок-н-ролл, характерные особенности музыки и хореографии.

#### **Практика:**

- 1) Тренировочные упражнения для головы, плеч, рук, кистей, бедра, корпуса, ног на середине зала и с продвижением в различных сочетаниях;
- 2) Движения современного танца (более активные руки, корпус скоординирован с головой):
  - Шаг и прыжок с поджатыми ногами.
  - Прыжок «пистолет».
  - Стелящие шаги по диагонали.
  - Прыжковые движения.
  - Броски в комбинации вперед, в сторону, назад с шассэ.
- 3) Основные движения танца рок-н-ролл, переходы, положения рук в паре и соло, танцевальные комбинации в стиле рок-н-ролл.
- 4) танцевальные комбинации в современных ритмах в стиле ретро, диско и пластики.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

**Постановочно - репетиционная работа**

**Теория:**

Сюжет и тема танца, если есть – образ. Костюм, настроение, основные рисунки, взаимоотношение в парах. Характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:**

Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть). Разучить танцы по программе по выбору педагога.

**Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

**Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

**Учебно-тематический план V года обучения (11-12 лет)**

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по системе йога	20	-	20
3.	Элементы классического танца	32	2	30
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	32	2	30
5.	Элементы эстрадного и современного танца	32	2	30
6.	Постановочно-репетиционная работа	56	4	52
7.	Концертная и конкурсная деятельность	38	-	38
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

**Содержание деятельности V года обучения**

**Вводное занятие**

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

**Контрольно - диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

**Растягивание и расслабление по системе йога**

**Теория:** Правильность исполнения комплекса упражнения для гибких детей. Умение владеть своим телом, освободиться от мышечной скованности.

**Практика:**

1. Комплекс упражнений для гибких «Растягивание» и расслабление позвоночника по системе йога 4-го года обучения усложнен.
2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения в голове, шее, плечах, кистей рук, в тазобедренном суставе, коленных суставах, стоп, лодыжек.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

**Классический танец**

**Теория:**

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с 2-х ног на две, с одной на другую, с 2-х на одну и с одной на две).

**Практика:**

Экзерсис у станка

1. Де ми плие по IV позиции, гранд плие

2. Рон де жамб партер слитно, с остановкой на IV-ой позиции спереди и сзади, с деми плие по  $\frac{1}{4}$ .
  3. Батман тандю с пасса партер по  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ ;  
-дубль батман
  4. Батман тандю жете с бальянсуар по  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$
  5. Батман фондю на  $45^\circ$ , с деми рондом
  6. Девлоппэ на  $90^\circ$  в комбинации
  7. Гранд батман жетэ с бальянсуаром с пассэ, пике
  8. Растяжка у станка
- Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Вводятся п/п у станка, некоторые элементы движений исполняются по  $\frac{1}{4}$ .

#### Экзерсис на середине

1. Гран плие по IV поз. с пор де бра на п/п.
2. Батман тандю по  $\frac{1}{4}$  в маленьких и больших позах
3. Рон де жамб партер с прэпарасионом ан деор и ан дедан слитно с остановкой впереди и сзади, с растяжкой, перегибом корпуса назад и вперед.
4. Батман фондю на п/п с деми рондом и ан лером по  $\frac{1}{4}$ .
5. Гранд батман жетэ с бальянсуаром с пассэ, пике.
6. Батман девлоппэ с позой аттитюд, дегажэ, с турлянтном.  
Вальсовый па де баск.  
Па де буррэ с переменной ног.

#### Аллегро

Прыжки, изученные на 4 году обучения в комбинациях.

1. Эшаппэ из V во II поз. с поворотом на  $180^\circ$ .
2. Па ассамблее в ракурсах.
3. Сисон фермэ в сторону.
4. Па файи.

Разучить вальс в повороте, по кругу. Комбинации из разученных движений и связок.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.  
Контрольный урок.

### **Народно-сценический танец и русский народный танец**

#### **Теория:**

Особенности украинских, молдавских танцев, их отличия, настроение. Народные костюмы, музыка, ритмы и манера исполнения.

#### **Практика:**

#### Середина

Элементы русского народного танца – повторение материала прошлых лет и новые движения. Закрепление материала 4 года обучения, усложнение в комбинации.

1. Переменный шаг с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад
2. Боковое «припадание»:
  - с двойным ударом п/п сзади опорной ноги;
  - с двойным ударом п/п спереди опорной ноги.
3. «Веревочка»:
  - с двойным ударом п/п;
  - двойная с поочередными переступаниями.
4. Дробные движения:
  - тройная дробь;

- дробная дорожка каблуками и п/п на месте и с продвижениями вперед.

5.Прыжок с обеих ног без поворота и на 90°, 180°.

6.Па де баск.

7.Вращение на месте:

- на одной ноге, р.н. в сторону;

- на одной ноге, рабочая нога согнута в колене, смотрит вперед;

- на п/п на обеих ногах.

8.Вращение по диагонали:

- бегунец;

- блинчики;

- шене.

На середине зала и у станка комбинации построены на материале русского, украинского, итальянского, греческого, немецкого танцев и танцы Поволжья (**по выбору**). Основные движения, положения рук, головы, ног, корпуса, а также углубленное изучение русского народного танца. Разучиваются основные движения, ходы, положения рук в соло, в паре, в групповом танце, ракурсы.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный урок.

**Элементы эстрадного и современного танца**

**Теория:**

История возникновения латиноамериканских танцев: Мамбо, Сальса, Ча-ча-ча, Самба. Костюм.

**Практика:**

#### Современные танцевальные направления

Разучить танцевальные комбинации и танцы в стиле хип-хоп, стрит-данс, в стиле латино, на современной пластике. Основные движения латиноамериканских танцев (Мамбо, Сальса, Ча-ча-ча, Самба), положения рук, корпуса, ног в соло и в паре.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный и открытый урок.

**Постановочно - репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

**Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

**Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

**Учебно-тематический план VI года обучения (12-13 лет)**

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по системе йога	20	-	20
3.	Элементы классического танца	32	2	30
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	32	2	30
5.	Элементы эстрадного и современного танца	32	2	30
6.	Постановочно-репетиционная работа	56	4	52
7.	Концертная и конкурсная деятельность	38	-	38
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

**Содержание деятельности VI года обучения**

**Вводное занятие**

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

**Контрольно - диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

**Растягивание и расслабление по системе йога**

**Теория:** Растягивание в парах, в группах. Правильность исполнения комплекса упражнений для тренированных детей. Правила исполнения упражнений для снятия напряжений и растяжений.

**Практика:**

1. Комплекс упражнений «Растягивания и расслабления» позвоночника тот же, что и в 4-ом году, но усложнен для тренированных.
2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения повторить 5-ый год обучения.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

**Классический танец**

**Теория:**

Культура движения рук – выразительность, техника в прыжках и вращениях, закономерности перехода рук из одного положения в другое. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук.

**Практика:**

Закрепление материала 5 года обучения у станка и на середине аллегро в развернутых комбинациях, используя ракурсы.

Экзерсис у станка

1. Де ми плие по IV позиции, гранд плие
2. Рон де жамб партер слитно, с остановкой на IV-ой позиции спереди и сзади, с деми плие по ¼.
3. Батман тандю с пасса партер по 2/4, ¼;  
-дубль батман
4. Батман тандю жете с балансуар по 2/4, 1/4
5. Батман фондю на 45°, с деми рондом
6. Девлоппэ на 90° в комбинации

7. Гранд батман жетэ с балансуаром с пассэ, пике

8. Растяжка у станка

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Вводятся п/п у станка, некоторые элементы движений исполняются по ¼ .

#### Экзерсис на середине

1. Гран плие по IV поз. с пор де бра на п/п.

2. Батман тандю по ¼ в маленьких и больших позах

3. Рон де жамб партер с прэпарасионом ан деор и ан дедан слитно с остановкой впереди и сзади, с растяжкой, перегибом корпуса назад и вперед.

4. Батман фондю на п/п с деми рондом и ан лером по ¼.

5. Гранд батман жетэ с бальянсуаром с пассэ, пике.

6. Батман девлоппэ с позой аттитюд, дегажэ, с турлянтном.

7. Вальсовый па де баск.

8. Па де буррэ с переменной ног.

#### Середина (вводятся новые движения и прыжки)

Маленькое адажио.

Тан лие на 90°.

Па де буррэ (десю – десу).

Пируэт из IV и V поз.

Тур пике.

Глиссад ан турнан.

#### Аллегро

Прыжки, изученные на 4 году обучения в комбинациях.

1. Эшаппэ из V во II поз. с поворотом на 180°.

2. Па ассамблее в ракурсах.

3. Сисон фермэ в сторону.

4. Па файи.

Разучить вальс в повороте, по кругу. Комбинации из разученных движений и связок.

**Контрольно – диагностические средства:** открытый урок

**Народно-сценический танец и русский народный танец**

**Теория:**

Особенности китайского, греческого, ирландского и молдавского танцев. Народные костюмы, музыка, ритмы и манера исполнения.

**Практика:**

Дальнейшее изучение элементов у станка, более сложные комбинации. Активнее работают руки, корпус. Повторяются все пройденные элементы у станка и на середине с более усложненными комбинациями и координацией.

#### Экзерсис у станка

1. Пять открытых позиций ног, I пр. позиция.

2. Подготовка к началу движения:

- движение руки;

- движение руки в координации с движением ноги.

3. Полуприседание и полное приседание плавное.

4. Упражнение на подвижность работающей стопы:

- выдвигание ноги и приведение в V поз. без работы пятки опорной ноги;

- с работой пятки опорной ноги;

- с переводом стопы с носка на каблук;

- полуприседание на оп. ноге в момент перевода работающей ноги с носка на каблук.

5. Маленькие броски:

- с работой пятки опорной ноги;

- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
  - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
  - с полуприседанием на опорной ноге.
6. Каблучное упражнение:
- проскальзывание рабочей ноги на пятку;
  - вынесение рабочей ноги на пятку;
  - поочередное вынесение рабочей ноги в сторону, то на каблук, то на носок.
7. Подготовка к веревочке:
- перевод рабочей ноги с положения спереди и V поз. назад в V и обратно на прямой опорной ноге;
  - с опусканием в полуприседание после опускания ноги;
  - приседание на опорной ноге с одновременным подниманием рабочей ноги.
8. Упражнения для бедра:
- с поворотом колена с выворотного в невыворотное и обратно;
  - повороты согнутой рабочей ноги из невыворотного положения в выворотное;
  - с поворотом стопы с открытого положения в закрытое и поднимание ноги с разворотом колена.
9. Упражнения с ненапряженной стопой от себя к себе.
10. Веребочка:
- простая;
  - двойная.
11. Дробные выстукивания:
- всей стопой;
  - в сочетании 2-х ритмов (8 и 16 долей);
  - подготовка к ключу;
  - русский ключ.
12. Вращательные движения по полу:
- круговое движение рабочей ноги с остановкой в сторону, с остановкой назад;
  - ребром каблука.
13. Развертывание ноги на 90° (плавно).
14. Большие броски на 90° и выше:
- крестом как в классическом танце;
  - с приседанием на опорной ноге.
  - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад.

#### Середина

Русский народный танец м.р. 2/4, 4/4.

Закрепление пройденного материала в более быстром темпе и раздробленном ритме.

1. Веребочка на II позицию с выносом ноги.
2. Дробная дорожка с продвижением вперед и с поворотом.
3. Дробь в «три ножки».
4. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
5. «Моталочка» в повороте с продвижением вперед.
6. Подбивка с переступанием на п/п.
7. Прыжки:
  - с поджатыми ногами с поворотом 180°, 360° по I и несколько раз;
  - с вытянутыми коленями на 180°, 360° .
8. Присядки усложненные (ползунок).
9. Хлопушки:
  - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;
  - на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;

- поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
- удары двумя руками по голенищу одной ноги;
- удар по голенищу вытянутой ноги.

#### 10. Вращение:

- с движением молоточек;
- на каблуках (ходули);
- с дробью двойной.

Для разучивания (на выбор) предлагаются следующие танцы:

- Русский: пляски, переплясы, хороводы, кадрили.
- Украинский: «Веснянка», «Гопак».
- Молдавский: «Молдавеняска».
- Ирландский.
- Еврейский.
- Греческий (Сиртаки)

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.  
Открытый урок.

#### **Элементы эстрадного и современного танца**

**Теория:** Новые направления в стиле хип-хоп, стрит-данс, стилизованная хореография

**Практика:** Современные танцевальные направления

Разучить танцевальные комбинации и танцы в стиле хип-хоп, стрит-данс, техно, на свободной пластике и стилизованной хореографии. Основные движения, положения рук, корпуса, ног в соло и в паре.

#### На середине

- бросковые движения в комбинациях
- кросс. Передвижения в пространстве
- вращения
- комбинации прыжков, исполняемых по диагонали
- танцевальные комбинации.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### **Постановочно - репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

#### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

**Учебно-тематический план VII года обучения (14-15 лет)**

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по системе йога	30	-	30
3.	Элементы классического танца	32	2	30
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	32	2	30
5.	Элементы эстрадного и современного танца	32	2	30
6.	Постановочно-репетиционная работа	56	4	52
7.	Концертная и конкурсная деятельность	30	-	30
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

**Содержание деятельности VII года обучения**

**Вводное занятие.**

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

**Растягивание и расслабление по системе йога**

**Теория:** Растягивание в парах, в группах. Правильность исполнения комплекса упражнений для тренированных детей. Правила исполнения упражнений для снятия напряжений и растяжений.

**Практика:**

1. Комплекс упражнений «Растягивания и расслабления» позвоночника тот же, что и в 5-ом году, но усложнен для тренированных.
2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения повторить 6-ый год обучения.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

**Классический танец**

Повторяется весь пройденный материал, но исполняется в более быстром темпе, с более разнообразными комбинациями. В упражнения вводятся маленькие позы эффасе вперед и назад, повороты на 2-х ногах на 180°. В движении у станка вводятся маленькие и большие позы. Середина становится более танцевальной.

Экзерсис у станка

Ввести:

1. Батман фондю с томбэ вперед и назад.
2. Батман девлоппэ с сутеню.

Середина

1. Разучивание позы круазе, эффасе носком в пол
2. Батман тандю, анфас и в позе круазе
3. Па де буррэ с переменной ног и без перемены (сначала разучить у станка)
4. Ранверсэ.
5. Турлянт.

Аллегро

1. Фуэтэ.
2. Перекидной.
3. Факультативно итальянское фуэтэ.

Разучивание вальса в паре. Совершенствование вращений по диагонали и туры на середине с V и IV позиций.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление, контрольный урок.

### **Народно-сценический танец и русский народный танец.**

#### **Теория:**

Источник яркости цыганских, румынских, молдавских, болгарских, венгерских, мексиканских и испанских танцев, а также настроение в танце, манера исполнения, народный костюм, музыка, ритмы.

#### **Практика:**

Сценическая деятельность.

#### Экзерсис у станка

1. Приседания резкие и плавные по I прямой позиции, I, 2, 5 открытой позиции.
2. Упражнение на подвижность работающей стопы, полуприседание на обеих ногах в момент возвращения ноги в поз.
3. Маленькие броски:
  - с ударом каблука или с ударом стопы рабочей ногой (томбе);
  - сквозные броски по I откр. поз. с одним ударом пятки опорной ноги (баленсуар).
4. Каблучные упражнения:
  - поворот стопы с ударом в закрытом и открытом положении;
  - поочередно вынесение на каблук, на носок 45°.
5. Веребочка:
  - с выносом ноги на стопу (каблук) во 2-ю свободную позу, с полуповоротом;
  - веревочка с подскоком (украинская, венгерская).
6. Круговые движения по полу с поворотом пятки опорной ноги с каблуком, носком
7. Высокие развороты ноги.
8. Повороты стопы (потортъе) с одинарным ударом.
9. Упражнение с ненапряженной стопой:
  - по 1 прямой с переступанием на п/п;
  - с переступанием одна накрест другой.
10. Дробные выстукивания:
  - одинарные;
  - двойные;
  - трилистник.
11. Раскрывание ноги на 90° и выше.
12. Большие броски на 90° и выше, сквозные броски с работой пятки опорной ноги в момент броска ноги вперед-назад через I открытую позицию.
13. Прыжковые голубцы лицом к станку.
14. Присядки.
15. Качалочка.

#### Середина

Элементы русского народного танца совершенствуются, более техничное исполнение дробных выстукиваний и вращений по диагонали, на середине. Предлагаются на выбор танцевальные комбинации и танцы:

- Русский.
- Болгарский.
- Румынский.
- Мексиканский.
- Испанский.
- Цыганский.

- Венгерский.
- Молдавский (Хора, Сырба)
- Китайский.
- Танцы Поволжья.

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный урок.

#### **Элементы эстрадного и современного танца**

**Теория:** Закрепление терминологии за все года обучения.

**Практика:** Совершенствование элементов эстрадного и современного танцев, сценическая деятельность.

#### Современные танцевальные направления:

- разогрев стретч-характера;
- кроссы, передвижения в пространстве;
- прыжковые комбинации на середине и с продвижением;
- комбинации с chasse с продвижением и с поворотом;
- основные движения в стиле латино-американских танцев;
- комбинации в стиле латино;
- hip-hop.

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### **Постановочно - репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

#### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

#### *Учебно-тематический план VIII года обучения (15-16 лет)*

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по системе йога	20	-	20
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	48	2	46
5.	Элементы эстрадного и современного танца	42	2	40
6.	Постановочно-репетиционная работа	60	4	56
7.	Концертная и конкурсная деятель-	40	-	40

	нось			
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

### Содержание деятельности VIII года обучения

#### Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

**Контрольно-диагностические средства:** тестирование, анкетирование.

#### Растягивание и расслабление по системе йога

**Теория:** Растягивание в парах, в группах. Правильность исполнения комплекса упражнений для тренированных детей. Правила исполнения упражнений для снятия напряжений и растяжений.

#### Практика:

1. Комплекс упражнений «Растягивания и расслабления» позвоночника тот же, что и в 5-ом году, но усложнен для тренированных учащихся.
2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения повторить 6-ый год обучения.

**Контрольно – диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### Элементы русского народного танца и народно-сценического танца

Источник яркости музыки, настроения, манеры исполнения, народный костюм, ритмы во вьетнамских, цыганских, венгерских, мексиканских и испанских танцах.

#### Практика:

Экзерсис у станка:

- приседания;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- маленькие броски;
- круговые движения ногой по полу или по воздуху;
- каблучные упражнения;
- низкие и высокие развороты;
- дробные выстукивания;
- упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк);
- подготовка к «веревочке»;
- зигзаги (змейка);
- раскрытие ноги на 90°;
- большие броски.

Лексика на середине зала.

Предлагаются на выбор танцевальные комбинации и танцы:

- Русский,
- вьетнамский,
- цыганский,
- венгерский,
- мексиканский,
- испанский
- танцы Поволжья и др.

Участие в конкурсах и концертных мероприятиях.

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Открытый урок.

#### Элементы эстрадного и современного танца

**Теория:** Совершенствование элементов эстрадного и современного танцев, сценическая дея-

тельность.

**Практика:** Составление комбинаций на основе изученных движений. Импровизация (самостоятельная работа).

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

#### **Постановочно - репетиционная работа**

**Теория:** Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

**Практика:** Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть). Уметь выполнять поддержки. Уметь импровизировать.

#### **Концертно-конкурсная деятельность**

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

**Контрольно - диагностические средства:** наблюдение, опрос, тестирование.

### **IV. Методическое обеспечение**

Данная программа предполагает изучение ряда хореографических и развивающих дисциплин. Работа в объединении строится на основе **технологий дифференцированного и развивающего обучения**, которые позволяют учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, их возможности, динамику развития и интересы. Преподавание каждого предмета позволяет ребенку раскрыть свои способности и задатки.

Предмет «Ритмика» выполняет следующие функции:

- развитие музыкальных способностей;
- развитие слуховых представлений;
- развитие пластичности;
- развитие творческих способностей;
- развитие координации в пространстве танцевального зала.

Занятия **ритмикой** являются первым этапом подготовки детей к занятиям классического, народно-сценического, современного танца.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. **Игровые технологии** широко используются на занятиях 1- 2 годов обучения. Игровые приемы и ситуации выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. На занятиях применяются основные принципы игровых технологий: состязательность, организация здоровой конкуренции, умение имитировать, свобода деятельности и эмоциональная приподнятость играющих сторон. Воспитательный феномен игры состоит в том, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, творчество, терапию, модель человеческих отношений и проявлений в труде.

Изучение ритмики, музыкальных игр и импровизации приходится на I и II годы обучения.

Материал по **классическому танцу** даётся со 2-го года обучения в небольшом объеме, доступном для детей. Дети, занимаясь классическим танцем, на сцене выглядят гораздо профессиональнее, выделяются культурой исполнения.

Материал по **историко-бытовому танцу** включается в занятия классического танца в очень небольшом объеме, исходя из планов педагога и постановочной работы. Так как в объединение принимаются все желающие с разными физическими данными, то педагог проявляет большую осторожность в подборе репертуара, построенному на основе классического танца, и опирается при его создании в большей степени на народно-сценические, русские народные танцы и современные танцы.

**Народно-сценический танец** является одним из основных предметов в обучении учащихся. Народно-сценический танец расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению опорно-двигательного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью темпов и ритмикой. Особая роль уделяется изучению **русского народного танца**, и его элементы уже даются на I году обучения. Углубленное изучение вводится со II года обучения.

II и III год обучения по народно-сценическому танцу не предусматривает прохождение танцевальных элементов у станка. Занятия начинаются на «середине» зала с освоением элементов народного танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся, имеющим подготовку по классическому танцу, ритмике и коррекционной гимнастике и могут изучаться без применения станка. Осваивается простейшая координация, позиция рук, ног, элементы танцев, удобные и понятные детям. Работа без станка на начальном этапе дает возможность заложить фундамент целого ряда важнейших исполнительских качеств, уделить внимание культуре исполнения при отсутствии технической сложности и больших нагрузок. Освоение плана зала, движение по площадке в различных рисунках и ракурсах, развития чувства позы, навыки координации, культура общения с партнером, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилиевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов - вот те задачи, которые решаются на начальном этапе обучения.

С IV года начинают проходить основные элементы народно-сценического и русского народного танца у станка, освоив которые, учащиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых порах несложных комбинаций. Идет усложнение лексики, введение новых технических приемов, усложнение композиции этюдов и танцев. При изучении народных танцев дается теоретический материал, связанный с обычаями и костюмами той или иной народности, учитывая возрастные особенности.

С 5-го года обучения вводятся элементы **современного танца**: хип-хоп, мамбо, самбо, рэп, рок-н-ролл.

В течение всего времени обучения важное место в программе занимают **здоровьесберегающие технологии**. Сохранение и укрепление здоровья учащихся осуществляется через коррекционные и развивающие упражнения, упражнения из курса «раскрепощение», растягивания и расслабления позвоночника по системе йога с дыханием.

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе. На занятиях идет гармоническое, естественное развитие, укрепление систем и функций организма. Укрепляется мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, гибкость суставов и главное - позвоночника. Растяжки связаны с расслаблением организма. Все рекомендуемые упражнения доступны в любом возрасте, не имеющие показаний к физической нагрузке. Чем старше дети, тем нагрузка больше, комплекс упражнений увеличивается и увеличивается.

На начальном этапе с 1-го по 3-ий год обучения ведутся занятия **по коррекционной**

**гимнастике и растяжке** на все группы мышц и упражнения из курса «раскрепощение» и являются подготовкой всего организма к дальнейшим более сильным нагрузкам. Основные функции занятий: исправление осанки, косолапости, плоскостопия, развитие гибкости и ловкости, на укрепление суставно-мышечного аппарата, снятие мышечного напряжения.

На 4-ом – 6-ом году обучения вводится курс **«растягивайся и расслабляйся» по системе йога** направленный на укрепление позвоночника, а также на весь суставно-мышечный аппарат. Благодаря большому разнообразию упражнений, йога может удовлетворить запросы практически всех. В наше время физическое здоровье является потребностью каждого человека. Йога является одним из наиболее эффективных способов оздоровления. Комплекс йоги включает в себя: двигательные упражнения для суставов, позы, дыхание, релаксацию. Занятия проводятся стоя, лежа, сидя, по одному, в паре, групповые. Занятия в паре - очень эффективны, напарник контролирует занимающего методом фиксации частей тела.

На 7-ом году обучения вводится станок в стиле contemporary jazz. Этот курс занятий дает шанс решить проблему здоровья детей, укрепляя нервную систему, суставно-мышечный аппарат с индивидуальным подходом с учетом возрастных особенностей учащихся.

Для реализации программы используется **дидактическое обеспечение:**

- методическая литература;
- авторские танцевальные разработки «Заплатки», «Немецкий танец», «Ирландский танец», «Наши лучшие друзья», «Вера. Надежда. Любовь» и т.д.;
- наглядные пособия (журналы с иллюстрацией и книги об искусстве хореографии, фототека костюмов);
- видеоматериалы с учебным и танцевальным материалом:
  - 1) Юбилейный вечер, посвящённый 100-летию И. Моисеева. 2005 г.
  - 2) Балет «Битлз навсегда», 2006 г.
  - 3) Фильм «Фламенко».
  - 4) Семинар «Октябрьская разминка» г. Москва (ноябрь 2005 г.). «Джаз-модерн. Система Никитина».
  - 5) Семинар «Октябрьская разминка» г. Москва (ноябрь 2005 г.). «Испанский танец». «Классический танец». «Историко-бытовой танец». «Русский танец». «Степ». «Сценическое движение». «Дефиле». «Актёрское мастерство».
  - 6) Семинар по модерну в школе № 124 ПДО Брыкиной С. и Самаркина В. (Промышленный район).
  - 7) Семинар по классическому и народно-сценическому танцу в школе № 145. 2006 г. (Куйбышевский район).
  - 8) Экзамены и зачёты отделения хореографии СГПУ с 1-го по 5-й курс. Народно-сценический, классический, историко-бытовой и русский народный танец. Композиция и постановка танца. Модерн-джаз танец. (С 1996 по 2004 год).
  - 9) Семинар по народному танцу (3-ий год обучения), ансамбль «Радуга». ЦДТ «Металлург» 26.02.99.
  - 10) Открытые уроки по классическому танцу, 3-ий год обучения.
  - 11) Открытые уроки по джаз-модерн танцу (начало обучения, продолжение). 12.05.02.
  - 12) Открытые уроки по джаз-модерн танцу (3 и 4 год обучения, по системе Никитина) 04.03.05.
  - 13) 5-летний юбилей хореографического ансамбля «Радуга». 1997 г.

- 14) 10-летний юбилей хореографического ансамбля «Радуга». Апрель 2002 г.
- 15) Сценарий юбилейного творческого вечера руководителя ансамбля танца «Радуга»  
Рощупко Н.П. 14. 12 05.
- 16) Сценарий представления «Путешествие в страну чудес», 2001 г.
- 17) Отчетный концерт. 03.06 04.

#### **V. Материально-техническое обеспечение**

- просторный, светлый танцевальный зал;
- станок, соответствующий росту и количеству детей;
- зеркала большие;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- видеомэгнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор;
- аудиокассеты, видеокассеты, диски МП-3;
- коврики для занятий коррекционной гимнастикой;
- реквизит, концертные костюмы.

#### **VI. Литература**

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой - М., 2007.
2. Барышникова Т. А. Азбука хореографии - М., 2011.
3. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковкина Е. Н. Музыка и движение (для 6-7 лет) - М.: Просвещение, 2014.
4. Борисов А. И. Балетная школа А. Борисова. – Самара, 2001.
5. Борисов А. И. Методика преподавания классического танца. – Самара, 2001.
6. Борисов – Дрондин А. И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ.– Самара, 2003.
7. Бурмистрова И., Селаева К. Школа танца для юнных. – С.-П., 2003.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – М.: «Искусство», 1963.
9. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету (правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу). – М.: Гиттис, 2004.
10. Власенко Г. Л. Танцы народов Поволжья. – Загорский университет, 2012.
11. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца, упражнения у станка. – М., 2003.
12. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М., 2004.
13. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М., 2004.
14. Доктор Савитри Рамаях. Йога для здоровья и счастья. - М.-С.-П.: Диля, 2003.
15. Збруева Н. Ритмическое воспитание актера. – М., 2013.
16. Зуев Е. И. волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2010.
17. Касаткин В. Г. Программа и учебно-методическое пособие по предмету: Методика преподавания классического танца. – Самара, 2011.
18. Контарева О. Костюмы детских праздников. – М., 2011.
19. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения (для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – М., 2012.
20. Костровицкая В. П., Писарев А. К. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 2016.
21. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Тера-спорт, 2013.
22. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Тера-спорт, 2001.
23. Лисицкая Т. Джазовый танец. Учебное пособие. Москва - Гамбург, 2009.
24. Лихачев Б. Т. Педагогика. – М.: Прометей, 2009.

25. Македонская И. В., Петрова Е. В. Учебно-методическое пособие по актерскому мастерству для 1, 2, 3 курсов хореографических училищ. – М., 2008.
26. Мирный В. И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка для студентов хореографического отделения и руководителей самодеятельности. – Самара, 2014.
27. Мэксим Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
28. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 1998, 2001, 2002.
29. Никифорова А. В. Советы педагога классического танца. – С.-П., 2012.
30. Пидкасистый П. И., Хайдаров Ж. С. Технологии игры в обучении и развитии. Учебное пособие. – М.: МПУ, 2016.
31. Пичуркин С. Имидж танцевального коллектива. – М., 2001.
32. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.
33. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
34. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 2006.
35. Стриганова В. Н., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 2008.
36. Тарасов И. Классический танец. – М.: Искусство, 2015.
37. Телегин А. А. Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец». – Самара, 2012.
38. Телегин А. А. Композиция и постановка танца. – Самара, 2018
39. Телегин А. А. Одежда народов России и ближнего Зарубежья в XIX и XX веке. – Самара, 2013..
40. Телегин А. А. Немецкий деревенский танец (I-III части). – Самара, 2008.
41. Телегина Л. А. Народно-сценический танец. Учебно - методическое пособие. – Самара, 2010.
42. Ткаченко Т. Т. Народные танцы республик СНГ. – М., 2017.
43. Уральская В. И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 2012.
44. Устинова Т. И. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 2016.
45. Франко Г., Лифшиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 2017.
46. Шереметьевская И. Танец на эстраде. – М., 2015.
47. Шлимак О. Танцы в законе. – М., 2002.
48. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся/сост. Т. Е. Макарова. – Самара, 2014.
49. Профессиональная диагностика школьников. Методические рекомендации для студентов и учителей/ сост. Т. Е. Макарова. – Самара, 2008.

Календарно-тематические планы

**3 год обучения**

Дата	Тема	час
	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Диагностика. Тестирование.	2
	Совр. т. Упражнения на растяжку. Па шассе. Развивающие упражнения.	2
	Grand plie лицом к станку. Разогрев. 1 port des bras, coté по I и II поз. Р-ПР. Коррекционные упражнения.	2
	Нар.т. Повторение материала за 2 год обучения. Танцевальные комбинации.	2
	Совр.т. Па шассе с разворотом бедра. Растяжки.	2
	Кл.т. Battement tendu с passe par terre по V поз. 3 port des bras. Вальсовая комбинация.	2
	Нар.т. Раскрывание рук поочерёдно. Боковой шаг с притопом.	2
	Совр.т. Тренировочные упражнения. Растяжки и расслабление. Упражнение «Хождение и кувырки по партеру» Р-ПР.	2
	Кл.т. Battement tendu jete с пике. Вальсовые комбинации в парах.	2
	Нар.т. Переменный шаг с притопом и продвижением вперёд и назад. Полька с продвижением назад.	2
	Р-ПР.	2
	Кл.т. Rond de jamb par terre с plie en dehors, en dedans. Трамплинные прыжки.	2
	Нар.т. Поочерёдное выбрасывание ног на носок и ребро каблука.	2
	Совр.т. Движения из канкана. Большие броски в сторону, вперёд на середине. Па шассе в комбинации. Упражнение «Флюгер с пружинкой и ветер».	2
	Кл.т. Grand battement jete в сторону по V поз. Трамплинные прыжки с поворотом на 90°, 180°. Беседа.	2
	Нар.т. Перескоки с ноги на ногу. Вращение в подскоках.	2
	Совр.т. Движение «Каратэ». Упражнение «Резиновый человек». Р-ПР.	2
	Кл. т. Закрепление материала. Вальсовая комбинация.	2
	Нар.т. «Моталочка».	2
	Совр.т. Растяжка и раскрепощение. «Колесо». Р-ПР. Беседа.	2
	Кл. т. Позы круазе. Вальсовая дорожка в группе по кругу.	2
	Нар.т. «Верёвочка» простая с поочерёдным переступанием.	2
	Совр.т. Закрепление пройденного материала.	2

Кл. т. Passe par terre через I поз. en dehors, en dedans. Grand battement jete в сторону с растяжкой. Па галопа	2
Нар. т. Танцевальная комбинация с веревочкой	2
Р-ПР. Растяжки, шпагаты.	2
Кл.т. Тан лие носком в пол вперёд. Балянсе.	2
Нар.т. Движение эстонской польки. Положение рук, головы в паре.	2
Кл.т. Экзерсис из пройденных элементов. Эшапе из V поз.	2
Нар.т. Эстонская полька вперёд и с отходом назад.	2
Совр.т. Растяжка в паре, акробатические упражнения.	2
Кл.т. Асамбле в сторону с продвижением вперёд. Вальсовая композиция.	2
Нар.т. Танцевальная композиция из эстонской польки. Р-ПР.	2
Совр.т. Беседа. Упражнение «Выйти из толпы». Кроссы по диагонали. Р-ПР.	2
Кл.т. Асамбле в сторону с продвижением назад. Вальсовая композиция.	2
Нар.т. Танцевальная комбинация из эстонской польки.	2
Р-ПР	
Прыжковые комбинации анфас и с поворотом на 90°. Р-ПР.	2
Закрепление пройденного материала по Р.Н.Т. и эстонского танца.	2
Перекрёстные шаги. Комбинация в паре. Р-ПР.	2
Кл.т. Demi plie на середине по I и II позиции. 2 пордебра.	2
Фигурный вальс. Р-ПР.	2
Совр.т. Акробатические упражнения. Перевороты вперёд с положения «стоя».	2
Кл.т. Закрепление материала у станка.	2
Р-ПР. новогодних танцевальных постановок.	2
Совр.т. Закрепление пройденного материала за 1 полугодие.	2
Кл.т. Контрольный урок за 1 полугодие.	2
Новогодние утренники.	2
Новогодние утренники.	2
Новогодние утренники.	2
Новогодний огонёк.	2
Кл.т. Перегибание (боком к станку) вперёд, назад, в сторону. Растяжка лицом к станку.	2
Нар.т. Беседа. «Ковырялочка» с подскоком.	2
Совр.т. Повороты с хлопками. Упражнение «выкручивание рук».	2
Кл.т. Арабеск 1,2,3 носком в пол. Соте по V поз.	2

	Нар.т. Движения буковинского танца.	2
	Совр.т. Канканные движения, большие броски вперёд и назад.	2
	Кл.т. Battement tendu на середине с продвижением назад и вперёд анфас.	2
	Нар.т. Движения буковинского танца в парах. Р-ПР.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации на пластику. Разучить движение «Кик» в стиле «хип-хоп».	2
	Кл.т. Па польки по кругу в повороте и в паре. Аллегро.	2
	Нар.т. Беседа. Танцевальные комбинации из буковинского танца. Р-ПР.	2
	Совр.т. Закрепить движение «Кик» в комбинациях.	2
	Кл.т. Медленное поднимание ноги на 90° и выше в сторону. Аллегро.	2
	Нар.т. «Молоточки» вращение на одном месте. Упражнение «Экстрасенс». Р-ПР.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации.	2
	Кл.т. Понятие ку де пье. Battement fondu в сторону лицом к станку. Аллегро.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации в характере Р.Н.Т. и эстонского танца.	2
	Совр.т. Движения в стиле «Рэп».	2
	Кл.т. Battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre за 1 руку. Аллегро.	2
	Совр.т. Закрепление материала.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации в характере Р.Н.Т. и эстонского танца.	2
	Кл. т. Закрепление материала	2
	Нар.т. Дробные движения: простая дробь на месте. Р-ПР.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации с движениями в стиле «Рэп».	2
	Кл.т. Grand battement jete на 90° и выше за 1 руку. Аллегро.	2
	Совр.т. Маленький прыжок jete по диагонали.	2
	Кл.т. Шажман де пье по V поз.	2
	Нар.т. «Простой ключ». Упражнение «Маятник».	2
	Совр.т. Большой прыжок jete по диагонали.	2
	Кл.т. Фигурный вальс 1 часть.	2
	Нар.т. «Гармошка» вокруг себя, вправо и влево. Р-ПР.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации на элементах современного танца.	2
	Кл.т. Фигурный вальс 2 часть.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации из движений: «ключ», «гармошка», дробь. Р-ПР.	

	РПР	2
	Кл.т. Экзерсис у станка за 1 руку. Прыжки.	2
	Нар.т. Вращение в характере «Финской польки».	2
	Совр.т. «Волна» вперёд, в сторону, на месте. Шпагаты. Р-ПР. «Волна» с продвижением.	2
	Кл.т. Экзерсис на середине. Аллегро.	2
	Нар.т. Подскоки в характере «Чешской польки» и «ключ».	2
	Совр.т. Кувырки назад с продвижением.	2
	Кл.т. Экзерсис у станка за 1 руку. Аллегро.	2
	Нар.т. Танцевальная комбинация в характере «Чешской польки».	2
	Совр.т. Растяжки в паре.	2
	Кл.т. Экзерсис на середине. Аллегро.	2
	Нар.т. Закрепление пройденного материала по движениям финской и чешской польки. Р-ПР.	2
	РПР	2
	Р-ПР	2
	Кл.т. Полонез.	2
	Нар.т. Беседа посвящённая 70-летию ВОВ. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации, сочинённые детьми.	2
	Кл.т. Контрольное занятие	2
	Подготовка к контрольному занятию. РПР	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР	2
	Р-ПР	2
	Совр.т. Диагностика по современной хореографии.	2
	РПР	2

#### **4 год обучения**

Дата	Тема	Час
	Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа	2
	Повторение танцевального репертуара III г.о.	2
	Р.н.т. Закрепление материка III г.о. Р-ПР.	2
	Повторение репертуара	2
	Кл.т. Середина III г.о. Аллегро.	2
	Р.н.т. Переменный шаг с продвижением вперёд и назад.	2
	Совр.т. Тренировочные упражнения для шеи, головы на середине зала и в продвижении. РПР	2
	Кл.т. Станок. Аллегро	2
	Н.с.т. Вращения на одном месте. У станка упражнение для бедра и подготовка к верёвочке. Р-ПР.	2
	Совр.т. Тренировочные упражнения для плеч, рук, кистей.	2

	Р-ПР	
	Кл.т. Упражнения у станка. Аллегро. Р-ПР.	2
	Н.с.т. Закрепление вращения на одном месте.	2
	Совр.т. Тренировочные упражнения для бедра. Закрепление материала Р-ПР.	2
	Кл.т. Demi plie по IV поз. Аллегро.	2
	Нар. т. Элементы р.н.т. Верёвочка одинарная, косынка. Р-ПР	2
	Совр.т. Тренировочные упражнения для корпуса, ног на середине зала и с продвижением. Р- ПР.	2
	Клас. т. Асамбле вперёд. Р- ПР.	2
	Н.т. Дробные выстукивания. Вращения по диагонали	2
	Совр. т. Прыжок пистолет. Коррекционные упражнения и развивающие упражнения, расслабляющие, растяг Р-ПР.	2
	Клас. т. Шажман де пье. Танц. комб	2
	Н.т. Элементы немецкой польки. Основной ход, корпус, голова, положение рук.	2
	Совр. т. Коррекционные упражнения и развивающие упражнения, расслабляющие, растяг. Р-ПР.	2
	Кл.т. Ронде жамб партер и с demi-plie. Амбуате. Р-ПР.	2
	Н.т. Комб. р.н.т из движ-ий «Моталочки» и «Маятника». Осн. движ-я немецкой польки. Р-ПР.	2
	Р-ПР. 28	2
	Кл. т. Балетная гимнастика	2
	Н.сц. Полуприседание и полное приседание. Упр-ние на подвижность раб. стопы. Р-ПР.	2
	Кл.т. Батман тандю с дубль батманом 2/4. Аллегро. Р-ПР.	2
	Н.сц. Элементы р.н.т. Боковое припадание. Вращение на месте на одной ноге, рабочая нога согнута в колене. Р-ПР.	2
	Совр.т. Акробатические упражнения. Танцевальные комбинации в современных ритмах. Коррекц-ные и развив, упр-ния. Танц. комб. в совр. ритмах. Р-ПР.	2
	Кл.т. Середина. Асамбле назад. Р-ПР.	2
	Н.т. Станок. На середине – «Верёвочка» на месте вокруг себя. Вращения. Элементы н.т. Р-ПР.	2
	Совр.т. Акробатические упражнения, корректирующие, танцев-ные комбинации на пластику. Р-ПР.	2
	Кл.т. Battement tendu jete с баленсуаром по 2/4. Аллегро. Р-ПР.	2
	Н.т. Большие броски на 90° у станка. Броски по диагонали. Р-ПР.	2
	Совр.т. Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации на пластику. Р-ПР.	2
	Клас. т., Батман фондю. Аллегро	2
	Н.т. Закрепление материала	2
	Коррекционные развивающие упражнения. Упражнения на растягивание и расслабление. Р-ПР.	2
	Клас.т. Develore на 90°. Мероприятие воспитательного х-ра. Р-ПР.	2
	Н.т. Танцевальные комбинации из основных движений.	2

	Р.Н.Т.	
	Коррекционные и развивающие упражнения. Акробатические упражнения. Р-ПР.	2
	Клас.т. Амбуате. Беседа. Р-ПР.	2
	Народный танец. Контрольный урок.	2
	Коррекционные и развивающие упражнения. Упражнения на растяжку и расслабление. Закрепление материала по современному танцу за полугодие.Р-ПР.	2
	Клас.т. Контрольное занятие	2
	Р-ПР.	2
	Новогодний утренник	2
	Новогодний утренник	2
	Новогодний утренник	2
	Новогодний огонек.	2
	Р.Н.Т. Простая комб-ция моталочки с маятником, вращения. Р-ПР.	2
	Совр.т. Беседа. Махи назад «стоя на коленях» и «лёжа». Упражнение «мостик».	2
	Кл.т. Батман тандю с IV поз. Ферме вперёд.	2
	Нар.т. Комб. веревочка с косынкой, с ковьялочкой. Дробные выстукивания.	2
	Совр.т. Закрепление материала по современному танцу. Упражнение «рыбка».Р-ПР.	2
	Кл.т. Батман тандю с дубль батманом. Асамбле вперёд и назад с соте.	2
	Нар.т. Лирическая комбинация из основных ходов. Комб-ция: моталочка, маятник, повороты. Р-ПР	2
	Основное движение «рок-н-ролла». Закрепление материала «рок-н-ролла»	2
	Кл.т. Балетная гимнастика Асамбле назад. Р-ПР	2
	Н.т. Переменный шаг. Комбинации.	2
	Совр.т. Беседа. Танцевальные комбинации в современных ритмах. Закрепление пройденного материала.	2
	Кл.т. Падебурре.	
	Н.т. Боковое припадание. Танцевальные комбинации	2
	Совр.т. Задание в партере на импровизацию, используя перекаты. Танцевальные комбинации.	2
	Кл.т. У станка батман тандю с IV поз. Падебурре.	2
	Н.т. Верёвочка. Танцевальная комбинация.	2
	Совр.т. Кувырок вперёд с правой руки. Кувырок назад.	2
	Кл.т. Жете с пике. Балянсе. Аллегро.	2
	Н.т. Дробные движения с продвижением. Танцевальная комбинация.	2
	Совр.т. Кувырок вперёд с левой руки. Р-ПР	2
	Кл.т. Гранд батман тандю с баленсуаром. Балянсе.	2
	Р.н.т. Движения Падебаск. Р-ПР.	2
	Закрепление материала современного танца. Импровизация, используя все уровни с перекатом.	2
	Кл.т. Батман фондю на 45° с деми рондом. Аллегро.	2
	Р-ПР	2

	Р-ПР	
	Кл.т. Растяжки на станке. Закрепление прыжков.	2
	Н.т. Вращения на каблук. Молоточки. Вращения на одной ноге с сокращённой стопой.	2
	Совр.т. Импровизация, используя уровни, имя. Закрепления материала.Р-ПР.	2
	Кл.т. Препарасьён к рон-де-жам партер. Тан лие носком в пол.	2
	Нар.т. Комбинации к танцу .	
	Совр.т. Растяжки.Закрепление материала (уровни).	2
	Кл.т. Закрепление упражнений у станка и аллегро.	2
	Нар.т. Р-ПР. Комбинации.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации. Шаг и прыжок с поджатыми ногами.	2
	Кл.т. Станок. Аллегро. Комбинация с баянсе.	2
	Н.т. Движения к народному танцу.	2
	Совр.т. Растягивание и расслабление. Прыжок «пистолетом»	2
	Кл.т. Середина батман фондю, гранд батман жете.	2
	Н.т. Отработка движений р.н. танца и в комбинациях.	2
	Совр.т.. Растягивание и расслабление. Акробатические упражнения, танцевальные комбинации	2
	Кл.т. Комбинации на середине: асамбле, жете, ферме.	2
	Н.т. Р-ПР.	
	Совр.т. Стелящие шаги по диагонали. Танцевальные комбинации.	2
	Кл.т. Комбинация адажио у станка и на середине.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР	2
	Р-ПР	2
	Кл.т. Вальсовая комбинация. Экзерсис у станка.	2
	Н.т. Подготовка к открытому занятию.	2
	Совр.т. Коррекционные и развивающие упражнения. Растягивание и расслабление. Прыжковые движения. Комбинация в стиле диско.	2
	Кл.т. Подготовка к открытому занятию.	2
	Н.т. Открытое занятие. Диагностика	2
	Совр.т. Коррекционные и развивающие упражнения. Растягивание и расслабление. Броски в комбинации вперед, в сторону, назад с шассе.	2
	Кл. т. Открытое занятие. Диагностика	2
	Р-ПР.	2
	Совр.т. Закрепление материала. Основные движения рок-н-ролла ретро.	2
	Р-ПР ко Дню защиты детей.	2
	Р-ПР ко Дню защиты детей.	2

### 5 год обучения

Дата	Тема	Час
	Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа. Диагностика.	2
	<b>Кл. т.</b> Повторение пройденного материала за 4 год обучения. Диагностика.	2
	<b>Нар. т.</b> Повторение урока за 4 год обучения.	2
	<b>Совр. т.</b> Повторение пройденного материала за 4 год обучения. РПР	2
	<b>Кл. т.</b> Grand-plie, введение п/п. Вальсовая комбинация.	2
	<b>Нар. т.</b> Р-ПР.	2
	<b>Совр. т.</b> Упражнения на растяжку и расслабление.	2
	<b>Кл. т.</b> Rond de jambe par terre en dehors, en dedans с preparation, с остановкой и растяжкой	2
	<b>Нар. т.</b> Р-ПР.	2
	<b>Совр. т.</b> Разогрев на середине зала	2
	<b>Кл. т.</b> Новая комбинация grand battement jete лицом к станку в сочетании с растяжкой.	2
	<b>Нар. т.</b> «Верёвочка» с выносом ноги на II позицию. Комбинация.	2
	<b>Совр.т.</b> Упражнение на растягивание и расслабление	2
	<b>Кл. т.</b> Battement tendu с пасса партер. Pas echappe из V позиции во II позицию. Упражнения на растягивание и расслабление.	2
	<b>Нар. т.</b> Дробная дорожка с продвижением вперёд. Р-ПР. Беседа.	2
	<b>Совр.т.</b> Упражнение на растягивание и расслабление	2
	<b>Кл. т.</b> Sissonne fermee из V поз. в сторону.	2
	<b>Нар. т.</b> Вращения по диагонали. Р-ПР.	
	<b>Совр.т.</b> Упражнения в партере для позвоночника	2
	<b>Кл. т.</b> Вальсовая комбинация в паре. Pas balance в комбинации.	2
	<b>Нар. т.</b> «Моталочка» в повороте и с продвижением. Прыжки с поджатыми ногами с поворотом на 180°. Р-ПР.	2
	<b>Совр.т.</b> Закрепление материал. Растяжка, расслабление, комбинации	2
	<b>Кл. т.</b> Закрепление пройденного материала.	2
	<b>Нар.т.</b> Прыжки с поджатыми ногами с поворотом на 180°. РП-Р	2
	Р-ПР. Танцевальные комбинации Зумба	2
	<b>Кл. т.</b> Аллегро. Pas assemble с продвижением вперёд и назад с поворотом головы.	2
	<b>Нар. т.</b> Закрепление материала. Р-ПР.	
	<b>Кл. т.</b> Развёрнутая вальсовая комбинация. Р-ПР.	2
	<b>Нар. т.</b> Вращение на одном месте. Р-ПР. Беседа.	2
	<b>Совр. т.</b> Танцевальная комбинация в партере.	2
	<b>Кл. т.</b> Pas de bourree (десю-десу) у станка.	2
	<b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2

	Элементы эстрадного танца. Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Pas de bourree (десю-десу) на середине.	2
	<b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Упражнения для позвоночника. Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Вальсовая комбинация.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Battement tendu jete в сочетании с м/р по ¼ в сторону. Р-ПР.	2
	<b>Нар.т.</b> Прыжки с вытянутыми коленами в повороте на 180° и 360°. Р-ПР.	2
	<b>Совр. т.</b> Упражнения на раскрепощение. РПР	2
	<b>Кл. т.</b> Пируэт из V позиции на середине. Контрольное занятие.	2
	<b>Нар. т.</b> Закрепление пройденного материала за 1 полугодие.	2
	Р-ПР.	2
	Новогодние представления	2
	Новогодние представления	2
	Новогодние представления.	2
	Новогодние представления.	2
	Новогодние представления.	
	Новогодний огонёк.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Экзерсис у станка. Аллегро. <b>Нар. т.</b> Подбивка с переступанием на п/п. Беседа о Кубанском хоре	
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	РП р	2
	<b>Кл. т.</b> Grand plie по IV позиции с port de bras на п/п. Pas echappe с поворотом на 180°. <b>Нар. т.</b> Дробная дорожка с продвижением.	
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	Элементы эстрадного танца. Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Battement tendu jete лицом к станку по V позиции по 1/8. Pas assemble в ракурсах в малых позах. <b>Нар. т.</b> Вращение по диагонали в сочетании с молоточками.	2
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	РПР	
	<b>Кл. т.</b> Середина battement tendu по ¼ в маленьких позах. <b>Нар. т.</b> Элементы немецкого танца. Беседа.	2
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	Р-ПР. Элементы эстрадного танца	2
	<b>Кл. т.</b> Закрепление материала. <b>Нар. т.</b> Элементы немецкого танца в комбинациях.	
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Battement fondu с demi rond.	2

	<b>Нар. т.</b> Элементы карело-финской польки.	
	Элементы эстрадного танца. Р-ПР.	2
	Элементы эстрадного танца. Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Battement fondu с en l'air по ¼. <b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации карело-финской польки.	2
	Элементы эстрадного танца. Р-ПР.	2
	<b>Совр. т.</b> Координация движений рук и ног без передвижения.	2
	<b>Кл. т.</b> Battement fondu с demi rond и en l'air по ¼. <b>Нар. т.</b> Большие броски по диагонали с сокращённой стопой.	2
	<b>Совр. т.</b> Беседа. Упражнения стрейч-характера в различных положениях.	2
	Р-ПР.	2
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Grand battement jete с балансуаром и с пасса в сторону. <b>Нар. т.</b> Вращение на одном месте на середине.	2
	РП-Р	2
	<b>Кл. т.</b> Battement developpe крестом. <b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации из элементов русского народного танца.	2
	Р-ПР. Элементы эстрадного танца.	
	Кроссы по диагонали. РП-Р	2
	<b>Кл. т.</b> Battement fondu на п/п крестом. <b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации из элементов русского танца.	2
	Р-ПР. Элементы эстрадного танца.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Пируэт из V позиции на середине. <b>Нар. т.</b> Закрепление танцевальных комбинаций в характере молдавского, еврейского танцев.	
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Пируэт из IV и V позиций. <b>Нар. т.</b> Хороводные перестроения.	2
	Растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Pas faille на середине. Grand battement jete в больших позах. <b>Нар. т.</b> Вращение на середине и по диагонали.	2
	<b>Совр. т.</b> Шаги по квадрату.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Tours пике по диагонали. Вальсовая комбинация. <b>Нар. т.</b> Закрепление материала.	2
	<b>Совр. т.</b> Основные шаги афро-танца. Основные движения латиноамериканских танцев.	2

	<b>Кл. т.</b> Экзерсис у станка. Аллегро. Танцевальные комбинации. <b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл. т.</b> Середина экзерсиса. Аллегро. <b>Нар. т.</b> Танцевальные комбинации.	2
	Р-ПР.	2
	Закрепление материала за весь учебный год по <b>народ.т.</b>	2
	<b>Кл. т.</b> Контрольное занятие.	
	Закрепление материала по <b>совр.т.</b>	2
	Подготовка к контрольн. занятию по <b>народ. т.</b>	2
	<b>Нар. т.</b> Контрольное занятие.	2
	Р-ПР всех танцевальных номеров.	2
	Р-ПР всех танцевальных номеров.	2
	Р-ПР всех танцевальных номеров.	2

### 6 год обучения

Дата	Тема	час
	Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа.	2
	Р-ПР	2
	Работа с терминологией. Повторение пройденного материала 5 года обучения.	2
	Н.Т. Повторение пройденного материала 5 года обучения. Р- ПР.	2
	С.Т.Повторение пройденного материала 5 года обучения.	2
	Кл.Т. Повторение пройденного материала 5 года обучения.	2
	Н.Т. Р- ПР.	2
	С.Т. Упражнения для снятия напряжения и растяжения. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева у станка	2
	Кл.Т. Grand plie по всем позициям с поворотом от станка и с другой ноги. Por de bras на п/п.	2
	Н.Т. Дробные выстукивания. Ключ. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	С.Т. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева на середине зала. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева в партере	2
	Кл.Т. Растягивание и расслабление. Battement tendu в маленькой позе. Аллегро.Changement de pieds.	2
	Дробная дорожка. Вращения. Беседа «Твой идеал в жизни».	2
	Разогрев в положении «сидя», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.Р-ПР	2
	Кл.т. Battement tendu jete в маленькой позе. Прыжок Es-happe en tournant.	2
	Танцевальные комбинации на середине в характере р.н.т. Р-ПР.	2
	Разогрев в положении «лёжа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса. Р-ПР	2

	Клас. т. Ронде жамб партер с рондом на 90 °, растяжка. На середине с поворотом на 90 °.	2
	Танцевальные комбинации на середине в характере р.н.т. Р-ПР.	2
	Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.Р-ПР	2
	Клас.т. Battement fondu на правую ногу с en l'air по 0,25. На середине в малой позе.	2
	Вращение на середине и по - диагонали. Р-ПР.	2
	Изоляция - голова, шея. Р-ПР	2
	Клас.т. Grand battement jete. На счет 1. На середине танца на 90 °.	2
	Народный танец. Закрепление материала	2
	Изоляция - плечи. Упражнения на растягивание и расслабление. Изоляция - грудная клетка.Р-ПР	2
	Дробные выстукивания в комб. Р-ПР.	2
	С.т. Изоляция - пелвис. Изоляция - руки. Р-ПР	2
	Клас.т. Экзерсис из пройденных комбинаций. Аллегро: Ферме с продвижением назад.	2
	Н.т. Элементы молдавского танца. Р-ПР.	2
	С.т. Изоляция - ноги. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	2
	Клас.т. Экзерсис. Вращение. Тур пике.	2
	Н.т. Танцевальные комбинации молдавского танца.	2
	С.т. Упражнения на растягивание и расслабление. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.Р-ПР	2
	Клас.т. Вращение из V позиции на середине.	2
	Н.т. Использование различных ритмов в исполнении движений.	2
	С.т. Закрепление материала. Упражнение на растягивание и расслабление. Р-ПР	2
	Р-ПР.	2
	Нар.т. Прыжки с вытянутыми коленями в повороте на 180° и 360°. Р-ПР.	2
	Совр.т. Упражнения для позвоночника. Комбинации. Основные уровни «стоя», «сидя», «лежа». Упр. на расслабление.Р-ПР	2
	Клас. т. Battement tendu jete в сочетании с м/р по 1/4 в сторону. Р-ПР. Беседа.	2
	Нар.т. Закрепление пройденного материала за 1 полугодие.	2
	Совр.т. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Растяжки. Упр. на раскрепощение. Р-ПР	2
	Клас. т. Пируэт из V поз. На середине. Р-ПР.	2
	Р-ПР танцевальных номеров.	2
	Контрольный урок по пройденному материалу современ. танца. Диагностика.	2
	Клас. т. Закрепление пройденного материала за 1 полугодие.	2
	Новогодние представления.	2

	Новогодние представления.	2
	Новогодний огонек.	2
	Клас.т. Экзерсис у станка. Аллегро. Перекидной. Р-ПР.	2
	Нар. т. Подбивка с переступанием на п/п. Беседа о Кубанском хоре.	2
	Совр.т. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.Р-ПР	2
	Клас.т. Grand plie по IV поз. С пор де бра на п/п. Эшаппе с поворотом на 180°. Р-ПР.	2
	Нар.т. Дробная дорожка с продвижением. Р-ПР.	2
	Совр.т. Deep body bend, твист и спираль торсом.Р-ПР	2
	Клас.т. Battement jete лицом к станку по V поз по 1/8. Р-ПР. Па асамбле в ракурсах в мал. позах.	2
	Нар.т. Вращение по диагонали в сочетании с молоточками. Р-ПР.	2
	Совр.т. Contraction, release, high release.Р-ПР	2
	Концертная деятельность	2
	Нар.т. Элементы греческого танца «Сиртаки». Беседа. Р-ПР.	2
	Совр.т. Положение Arch. Low back. Curve. Body roll. Свинговое раскачивание двух центров.	2
	Клас. т. Середина Battement tendu по 1/4 в маленьких позах. Фуэтэ.	2
	Нар.т. Элементы греческого танца «Сиртаки» в комбинациях.	2
	Совр.т. Середина. Рон де жамб партер с препаросьоном андеор и андедан.	2
	Клас.т. Закрепление материала.	2
	Нар.т. Элементы китайского танца.	2
	Совр. т. Параллель и оппозиция в движениях двух центров.	2
	Клас. т. Battement fondu с demi rond. Р-ПР.	2
	Нар.т. Танцевальные комб. китайского танца.	2
	Совр.т. Координация движений рук и ног, без передвижения. Танцевальные комбинации.	2
	Клас.т. Battement fondu с en l'air по 1/4. Р-ПР.	2
	Нар.т. Большие броски по диагонали. С сокращенной стопой. Р-ПР.	2
	Совр.т. Бросковые движения в комбинациях	2
	Нар.т. Вращение на одном месте на середине. Р-ПР.	2
	Совр.т. Кроссы, передвижения в пространстве	2
	Клас.т. Battement fondu с demi rond и en l'air по 1/4. Р-ПР.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации из элементов русского народного танца. Р-ПР.	2
	Вращения в современных ритмах. Р-ПР	2
	Клас.т.. Battement fondu на п/п крестом. Р-ПР.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации из элементов р.н.т. Р-ПР	2

	Совр.т. Прыжковые комбинации по диагонали. Р-ПР	2
	Клас.т. Grand. Battement jete с балансуаром и с пассе в сторону. Р-ПР.	2
	Нар.т. Закрепление танцевальных комбинаций в характере китайского и греческого танцев.	2
	Совр.т. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.	2
	Клас. т. Battement developpe с турлянттом. Р-ПР.	2
	Нар.т. Хороводные перестроения. Р-ПР.	2
	Танцевальные комбинации	
	Клас.т. Пируэт из IV поз. Р-ПР.	2
	Нар.т. Р-ПР танцев.	2
	Совр.т. Шаги по квадрату.	2
	Клас.т. Пируэт из V поз. Р-ПР. Тур пике по диагонали. Вальсовая комбинация.	2
	Нар.т. Р-ПР танцев.	2
	Совр.т. Основные шаги афро-танца. Основные движения латиноамериканских танцев.	2
	Клас.т. Па фajn на середине grand battement jete в больших позах. Р-ПР.	2
	Нар.т. Вращение на середине и по диагонали. Р-ПР.	2
	Нар.т. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Совр. Танец. Танцевальные комбинации собственного сочинения.	
	Нар.т. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Совр.т. трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.	2
	Клас.т. Экзерсис у станка. Аллегро. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Р-ПР всех танцевальных номеров.	2
	Совр.т. Танцевальные комбинации	2
	Клас.т. Середина экзерсис. Аллегро.	2
	Нар.т. Закрепление материала за год. Диагностика.	2
	Совр. Танец. Закрепление материала	2
	Клас.т. закрепление материала за год. Диагностика.	2

### 7 год обучения

Дата	Тема	Час
	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	<b>Кл.т.</b> Повторение упражнений у станка за 6 год обучения.	2
	<b>Нар.т.</b> Повторение основных движений р.н.т. на середине.	2
	<b>Совр.т.</b> Отработка хип-хопа.	2
	<b>Кл.т.</b> Повторение комбинаций на середине за 6 год обучения.	2
	Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	<b>Совр.т.</b> Разогрев. Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Повторение аллегро за 6 год обучения.	2

	Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	<b>Совр.т.</b> Кроссы по диагонали. Упражнение на растяжение и расслабление. Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Закрепление материала.	2
	Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	Основные движения латиноамериканских танцев. Упражнения на растягивание и расслабление.	2
	<b>Нар.т.</b> Упражнения у станка: приседания, упражнение на подвижность работающей стопы, маленькие броски. На середине: дробные выстукивания.	2
	Комбинация в стиле Латино.	2
	<b>Совр.т.</b> Хип-хоп.	2
	<b>Нар.т.</b> У станка: каблучные упражнения, подготовка к верёвочке. На середине: дробные выстукивания в комбинации.	2
	Р-ПР. Танцевальная комбинация.	2
	Упражнения на растягивание и расслабление. Р-ПР.	2
	<b>Нар. т.</b> Закрепление материала.	2
	Р-ПР. Танцевальная комбинация.	2
	Упражнения на растягивание и расслабление. Р-ПР.	2
	<b>Нар. т.</b> Вращения по диагонали.	2
	Р-ПР. Танцевальная комбинация.	2
	Упражнения на растягивание и расслабление. Р-ПР.	2
	<b>Нар.т.</b> Вращения на середине.	2
	Р-ПР.	2
	Упражнения на растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации. Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис у станка. Усложнённые комбинации. <b>Нар.т.</b> Комбинации у станка. «Верёвочка».	2
	Р-ПР.	2
	Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации.	2
	<b>Кл.т.</b> Ввести battement fondu с tombe вперёд и назад. <b>Нар.т.</b> Круговые движения по полу с поворотом пятки опорной ноги с каблуком, носком.	2
	Р-ПР.	2
	Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации.	2
	<b>Кл.т.</b> Ввести developpe с soutenu. Вращение по диагонали. <b>Нар.т.</b> Высокие развороты ноги.	2
	Р-ПР.	2
	Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации.	2
	<b>Кл.т.</b> Позы на середине круазе и эффасе носком в пол. <b>Нар.т.</b> Патортъе с одинарным ударом.	2
	РПР	
	Растягивание и расслабление. Pas chasse с поворотом и с продвижением.	2
	<b>Кл.т.</b> На середине battement tendu, анфас и в позе круазе. <b>Нар.т.</b> Упражнение с ненапряжённой стопой.	2
	Р-ПР.	2

	Растягивание и расслабление. Pas chasse с поворотом и с продвижением.	2
	Прогон классического и народно-сценического занятия.	2
	Танцевальные комбинации в стиле латино.	2
	Р-ПР.	2
	Контрольное занятие по классическому и народно-сценическому танцу.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	Новогодние представления.	2
	Новогодние представления.	2
	Новогодний огонёк.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис у станка. Grand battement jete с поворотом на 180°. <b>Нар.т.</b> Дробные выстукивания.	2
	Р-ПР. Танцевальные комбинации в стиле рок-н-ролл в паре.	2
	Упражнения на развитие шага.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис на середине. Tour lent. <b>Нар.т.</b> Раскрывание ноги на 90° и выше.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис на середине. Пируэт из V и IV позиций. <b>Нар.т.</b> Большие броски на 90° и выше с работой пятки в опорной ноге.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	РПР	2
	РПР	2
	Кроссы. Передвижения по диагонали.	2
	<b>Кл.т.</b> Прыжковые комбинации. <b>Нар.т.</b> Экзерсис у станка.	2
	Р-ПР.	2
	Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации эстрадного танца.	2
	<b>Кл.т.</b> Прыжковые комбинации. <b>Нар.т.</b> Вращения по диагонали и на середине.	2
	Р-ПР.	2
	Вращения на одной ноге с продвижением в стиле современного танца.	2
	<b>Кл.т.</b> Перекидной. Пируэт из V и IV позиций. <b>Нар.т.</b> Комбинации на середине «верёвочка», «моталочка».	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Pas de bourree с переменной ног и без перемены у станка и на середине. <b>Нар.т.</b> Комбинации на середине «верёвочка», «моталочка».	2

	РПР	2
	Растягивание и расслабление. Танцевальные комбинации хип-хопа.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис у станка. Усложнённые комбинации. <b>Нар.т.</b> Проходки в комбинациях на середине.	2
	Р-ПР хип-хопа.	2
	Прыжковая комбинация в стиле современного танца.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис на середине, усложнённые комбинации в ракурсах. <b>Нар.т.</b> Лирическая комбинация.	2
	Р-ПР.	2
	Прыжковая комбинация в стиле современного танца.	2
	<b>Кл.т.</b> Прыжковая комбинация в ракурсах. <b>Нар.т.</b> Лирическая комбинация. Вращения по диагонали.	2
	Р-ПР.	2
	Танцевальная комбинация в стиле латиноамериканских танцев.	2
	<b>Кл.т.</b> Вальсовая комбинация. <b>Нар.т.</b> Лирическая комбинация. Вращения на середине.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис у станка. Усложнённые комбинации. <b>Нар.т.</b> Экзерсис у станка.	2
	Р-ПР.	2
	Комбинация в стиле латиноамериканских танцев.	2
	<b>Кл.т.</b> Экзерсис на середине, усложнённые комбинации в ракурсах. <b>Нар.т.</b> Экзерсис у станка.	2
	Р-ПР.	2
	Танцевальная комбинация в стиле латиноамериканских танцев в паре.	2
	<b>Кл.т.</b> Прыжковые комбинации в ракурсах. <b>Нар.т.</b> Комбинации основных движений русского народного танца.	2
	Танцевальная комбинация в характере молдавского танца.	2
	Р-ПР.	2
	<b>Кл.т.</b> Вальс в паре. <b>Нар.т.</b> Комбинация в характере молдавского танца.	2
	Р-ПР.	2
	Танцевальная комбинация в характере ирландского танца.	2
	Р-ПР.	2
	Закрепление танцевальной комбинации в характере ирландского танца.	2
	Закрепление пройденного материала народно-сценического танца.	2
	Р-ПР.	2
	Прогон классического и народно-сценического занятия.	2
	Закрепление танцевальной комбинации в характере молдавского танца.	2

	Р-ПР.	2
	Открытое занятие по классическому и народно-сценическому танцу.	2
	Р-ПР.	2
	Р-ПР.	2
	Отчётный концерт.	2
	Р-ПР.	2

### 8 год обучения

Дата	Тема	Час
	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Повторение и отработка танцев прошлого года.	2
	Повторение и отработка танцев прошлого года.	2
	Выступление ко Дню города	2
	Повторение и отработка танцев прошлого года.	2
	Танцевальные комбинации в характере Р.Н.Т.	2
	Танцевальные комбинации в характере Р.Н.Т.	2
	Комплекс упражнений для растягивания.	2
	Танцевальные комбинации в характере Р.Н.Т.	2
	Закрепление танцевальных комбинаций	2
	Комплекс упражнений для расслабления	2
	Дробное выстукивание	2
	Дробное выстукивание	2
	Растягивание в паре	2
	Вращение на середине	2
	Закрепление материала	2
	Усложнённые упражнения на все группы мышц	2
	Вращение по диагонали	2
	Закрепление материала	2
	Усложненные упражнения на спину	2
	Танцевальные комбинации из дробных выстукиваний	2
	Танцевальные комбинации из дробных выстукиваний	2
	Усложненные упражнения на пресс	
	Упражнения с не напряженной стопой в характере цыганского танца	2
	Закрепление материала	2
	Закрепление упражнений на растягивание и расслабление	2
	Движения цыганского танца: основной беговой ход, движение с пике, припадания	2
	Закрепление материала	2
	Силовые упражнения	2
	Движения цыганского танца: прыжок во вращении, вращение на припадании	2
	Закрепление материала	2
	Силовые упражнения в партере	2
	Дробь в цыганском характере	2
	Закрепление	2
	РПР	2
	Цыганское стелящееся движение в партере	2

	Закрепление материала	2
	РПР	2
	Танцевальные комбинации в цыганском характере	2
	Основные положения рук латино-американских танцев	2
	РПР	2
	Основные движения в стиле латино-американских танцев	2
	Повороты, вращения на припадания в стиле латино	2
	РПР танцевальных комбинаций	2
	Движения: три шага и соскок, пристуки каблуками в сочетании с хлопками	2
	Вращения с продвижениями в стиле латино	2
	РПР танцевальных комбинаций	2
	РПР	2
	РПР	2
	Новогоднее представление	2
	Новогоднее представление	2
	Новогодний огонек	2
	Основные положения рук, головы в молдавском танце	2
	Основной ход в «Молдавеняске», шаг с подскоком	2
	РПР танцевальных комбинаций	2
	Боковой ход, вращение в паре в молдавском характере	2
	Рисунок шен, движение – шаг с каблука в паре	2
	РПР танцевальных комбинаций	2
	Конкурсная деятельность	2
	РПР «Молдавеняски»	2
	РПР «Молдавеняски»	2
	Усложненные комбинации в характере РНТ	2
	Усложненные комбинации в характере РНТ	2
	РПР	2
	Дробные выстукивания	2
	Дробные выстукивания	2
	РПР	2
	Вращение на середине по диагонали	2
	Вращение на середине по диагонали	2
	РПР	2
	Танцевальные комбинации в характере РНТ	2
	Танцевальные комбинации в характере РНТ	2
	РПР	2
	Разогрев стретч-характера	2
	Кроссы	2
	РПР	2
	Прыжковые комбинации на середине	2
	РПР	2
	Прыжковые комбинации с продвижением	2
	Комбинации с chasse с продвижением и с поворотом	2
	РПР	2
	Хип-хоп	2
	Хип-хоп	2
	РПР	2

Танцевальные комбинации в стиле современного танца	2
Танцевальные комбинации в стиле современного танца	2
РПР Мамбо	2
Отработка татарского танца	2
Отработка русского танца	2
РПР. Мамбо	2
Отработка молдавского танца	2
Отработка молдавского танца	2
Отработка эстрадного танца	2
Отработка еврейского танца	2
Репетиция к отчетному концерту	2
РПР	2
РПР	2
РПР	2
Самостоятельное сочинение своей комбинации в современном стиле	2
Самостоятельное сочинение своей комбинации в современном стиле	2
РПР	2
Упражнения на растягивание и расслабление	2
Упражнения на растягивание и расслабление	2
Силовые упражнения	2
Упражнения на все группы мышц	2
Упражнения на все группы мышц	2
РПР	2
Упражнения для снятия напряжения	2
Упражнения для снятия напряжения	2
Итоговое занятие	2
РПР	2