

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.»
Протокол № 5
от «24» июня 2022 г.
Председатель ШМО: Блинова Ю.Е.



«СОГЛАСОВАНО»

на заседания МС
Протокол № 7 от «24» июня 2022 г.
Председатель МС: Васильева Л.И.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №6
им. Сирина Н.И.»



С.О. Москвина

Приказ № 432-ОД
от «24» июня 2022 г.

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ «ОТ СЕРДЦА К ТАНЦУ»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-16 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Автор-составитель:
Поланская Наталья Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Ханты-Мансийск

Пояснительная записка

Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Искусство танца не только учит понимать и создавать прекрасное, оно воспитывает образное мышление и фантазию, формирует гармоничное культурное, эмоциональное развитие обучающихся. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, его духовного и физического развития. Поэтому хореографическое искусство занимает важное место среди предметов дополнительного образования.

Актуальность программы

В настоящее время существуют пять основных систем танца со своей эстетикой, школой и техникой исполнения: классический, народный, модерн-джаз, модерн и постмодерн (американское направление) или contemporary (европейское обозначение современного танца). Это те системы, которые имеют свою историю, свой эстетический модуль, свою технику, свою методику подготовки исполнителей, свой язык движений. Одновременно существуют и развиваются стили танца. К ним можно отнести: бальный, степ, фламенко, бытовой танца. Эти направления имеют свою лексику, свою историю, но не имеют эстетической парадигмы или школы воспитания исполнителей.

В существующих системах танца наиболее продуктивное развитие личности, индивидуальности обеспечивает современная хореография.

В настоящее время у молодого поколения проявляется огромный интерес к современной хореографии. Более того, в современной хореографии существует множество методик, реализация которых благотворно сказывается на личностном развитии ребенка, его раскрепощении и самореализации.

Современная хореография использует различные импровизационные задачи, которые позволяют развивать индивидуальность, творческое мышление, способность к созданию собственного сочинения.

Направленность программы

В предлагаемой программе представлена методика изучения современного танца, направленная на творческое развитие учащихся посредством импровизации. Изучение элементов современной хореографии входит в учебный процесс, который сочетается с поставленными импровизационными пластическими задачами.

Ввиду адаптации современного танца к анатомическим особенностям человеческого тела, основные элементы современной хореографии, представленные программой, направлены на правильное развитие тела учащихся, что положительно сказывается на физическом состоянии ребенка.

Для развития координации учащихся, в программе предусмотрено изучение классического и современного лексического материала, что дает большую свободу в выборе приёмов и методов изучения танцевальной лексики.

Нормативная часть программы разработана с учетом программ по современному танцу на основании типовой базисной учебной программы, с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования по современному танцу, ведущих занятия с детьми 9-16 лет (базовый уровень) и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания и обучения детей по современной хореографии.

Программа рассчитана на **36** недель непосредственной работы в условиях общеобразовательной школы.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Занятия проходят два раза в неделю по два часа. Срок реализации программы: один год.

Наполняемость группы от 10 до 19 человек.

Реализация данной программы осуществляется педагогом **высшей квалификационной категории**.

Отличительные особенности предлагаемой программы от уже существующих образовательных программ

Переработав предшествующие образовательные программы по современному танцу (Бойко О.А. Санников А.Е. Никитин В.Ю. Грибанова Т.А. Коняева Г.А.), используя педагогические методы мастеров перечисленных выше видов танца (Александр Абубакирович Мунтагиров, Тамара Пертовна Цветкова, Оксана Анатольевна Бойко, Лариса Александрова, Ксения Петренко, Каори Ито, Свен Нимаер, Кори Экшн, Тим Плегге, Стефани Томансен, Джулиан Диспланте, Габриэль Франциско), разработана программа, в которой представлен синтез импровизации и современной, классической хореографии. При составлении программы автором учитывался личный опыт преподавания современной хореографии.

Новизной программы является то, что гармоничное развитие учащегося идет не по структуре:

танцевальная лексика \Rightarrow **внутреннее раскрепощение и наполнение,**

а по структуре:

внутреннее раскрепощение и наполнение \Rightarrow **танцевальная лексика.**

То есть в основе программы лежит раскрытие индивидуальности каждого ребенка, которое перерастает в танцевальное движение.

Так же в программу введена **новая система оценки учащихся**. Успеваемость учащихся отражается на индивидуальном графике, который, в зависимости от достижений ребенка, растет либо вверх, либо вниз.

Целью образовательной программы является раскрытие и развитие индивидуальных возможностей личности ребёнка посредством искусства современной хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование системы теоретических и практических знаний в области танцевального искусства;
- Формирование умения преобразования мыслей в словесную и танцевальную формы;
- Знакомство с шедеврами мировой хореографической культуры.

Воспитательные:

- Воспитание творческого мышления в процессе обучения и постановочной работы;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности перед собой и коллективом;
- Воспитание нравственно-эстетических потребностей.

Развивающие:

- Совершенствование исполнительского мастерства;

- Развитие танцевально-двигательных навыков в процессе постановочной и концертной деятельности;
- Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «От сердца к танцу» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-п) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168200/ ;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41) <http://docs.cntd.ru/document/420207400>;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-п) <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/ .

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Набор детей в младшую группу коллектива осуществляется в начале учебного года. Принимаются обучающиеся с начальным уровнем базовой подготовки в возрасте 9-17 лет.

Формы обучения:

1. обучающая,
2. тренинг,
3. сюжетные и игровые занятия,
4. концерты для родителей,
5. открытые занятия,
6. посещение концертов других коллективов,
7. посещение открытых уроков старшей группы,
8. просмотр видео материала,
9. обсуждение концертов,
10. отчетные концерты,
11. беседы,
12. творческие встречи.

Формы и виды занятий: групповые, мелкогрупповые, индивидуальные занятия, лекции, экскурсии.

Основные этапы урока в хореографическом коллективе:

1. Организационный этап.
2. Подготовительный этап (разминка всех групп мышц).
3. Проверка и напоминание о проученном на предыдущем уроке.
4. Постановка целей и задач урока.

5. Основная часть урока (экзерсис на середине: первичная проверка предыдущих знаний, воспроизведение информации в упражнениях экзерсиса; организация усвоения способов и приёмов, развивающих те или иные навыки; творческое применение и осмысление знаний в процессе экзерсиса; контроль и самоконтроль; домашнее задание по методике экзерсиса, обсуждение ошибок; работа над репертуаром, импровизация, актёрское мастерство).

6. Подведение итогов урока и задание для самостоятельной работы учащегося.

Методы обучения

Для достижения поставленных целей и задач в совместной деятельности обучающего и обучающегося используются следующие **методы обучения**:

1) **Словесный** (метод устного изложения) – объяснение, комментирование, инструктирование, корректирование, чтение дидактической литературы, в том числе справочной. Формы устного изложения: информация, рассказ, беседа, лекция.

Слово, как устное, так и печатное, является основным источником получения знаний. Иногда восприятие информации (лекция, объяснение) осуществляется опосредованно, в процессе просмотра видеозаписей.

2) **Наглядный** (метод танцевального показа) – применяется в сочетании со словесным и практическим методами: он может их придворять, следовать за ними или применяться как методический приём, входящий в состав другого метода.

Такие методы наглядного обучения, как иллюстрация и демонстрация натуральных объектов, учебных видео фильмов, а также показ приёмов выполнения работы, невозможны без сочетания их со словесными методами обучения, без сопровождения объяснением, инструктажем преподавателя.

3) **Практический** (метод упражнений и заданий, метод танцевально-практических действий) – источником получения знаний в этом методе является деятельность самого студента. Этот метод включает в себя: упражнения, творческие задания, тестирование.

Ребенку необходимо постоянно повторять хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Педагогические принципы:

- Целенаправленность учебного процесса;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Строгая последовательность в обучении обучающихся;
- Постепенное развитие природных данных обучающихся.

Высокие требования педагог должен предъявлять к внешнему виду обучающихся. Они обязаны приходить на занятия опрятными, носить форму. Кроме того, внимание педагога должно быть обращено на культуру поведения и речь детей.

Исполнение движений, упражнений и различных комбинаций детьми не должно быть бездумным копированием педагога. Обучающиеся должны осознавать, что они делают. Для этого педагогу необходимо терпеливо разъяснять не только название упражнений, но и методику их исполнения. Не стоит жалеть времени на то, чтобы дети сами пытались понять: что они выполняют и как.

Механизм оценки получаемых результатов

Успеваемость обучающихся отражается на графике. За положительную, продуктивную работу график ребенка может вырасти вверх на 1 или 2 деления за урок. Если учащийся не старается, то график остается на том же уровне или опускается вниз. За отсутствие на уроке график опускается на 2 деления вниз, так как материал не был усвоен (см. приложение).

В конце четверти проводится сравнение результатов учащихся. Тот учащийся, чей график вырос максимально вверх, является победителем. Победителя можно поощрить (например, подарить диск с используемой на уроке музыкой).

Вид отчетности – открытый урок в конце учебного года.

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей
- публичные выступления;
- концерты;
- конкурсы;
- отчетные концерты.

Оценка эффективности программы

Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития личности ребенка, его воображения, способности к хореографическому творчеству и в сохранении интереса к занятиям.

Отчетом о работе служат выступления на открытых уроках, концертах, конкурсах. Такой принцип деятельности позволяет педагогу вместе с детьми выполнять оригинальные совместные проекты, расширяя границы возможностей обучающихся. Отсюда следует, что педагогу на занятиях хореографического искусства необходимо грамотно, используя выше перечисленные формы, методы и приемы работы с детьми, развивать творческое воображение у детей, потому что в хореографическом классе не только будущие исполнители, хореографы, постановщики, но и зрители. От того, какие знания они получают, каким мастерством они овладеют, будет зависеть уровень хореографической культуры общества в целом.

Условия реализации программы, методическое обеспечение

Научно-методический материал:

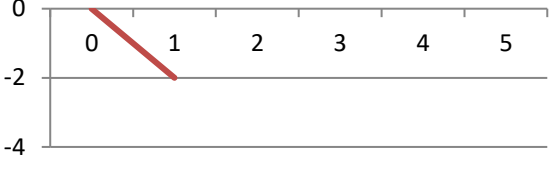
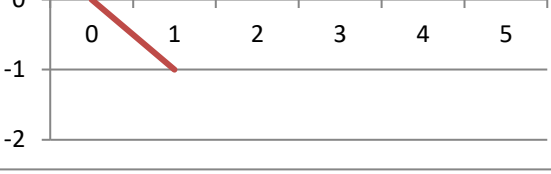
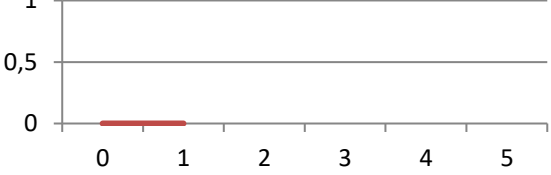
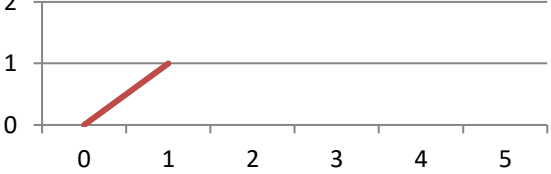
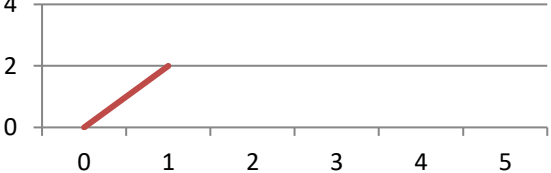
1. учебники по хореографическому искусству;
2. методические пособия;
3. видеозаписи концертов, мастер-классов.

Материально-техническое оснащение программы:

1. хореографический класс с зеркалами;
2. раздевалка;
3. аппаратура;
4. тренировочная форма и обувь;
5. гимнастические коврики;
6. шведская стенка;
7. блоки для йоги.

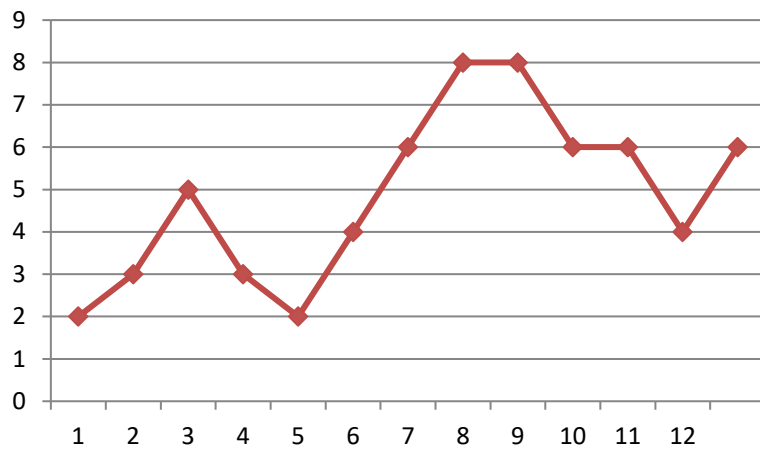
Механизм оценки получаемых результатов

Успеваемость обучающихся отражается на графике.

<p>Если обучающийся прогулял занятие, то график опускается на два деления вниз.</p>	<p>количество баллов</p> 
<p>Если обучающийся плохо занимался весь урок, то график опускается на одно деление вниз.</p>	<p>количество баллов</p> 
<p>Если обучающийся прилагал мало усилий на уроке, значит график остается на том же уровне.</p>	<p>количество баллов</p> 
<p>Если обучающийся старался на занятии, то график растет на одно деление вверх.</p>	<p>количество баллов</p> 
<p>Если обучающийся старался на занятии, справился с поставленными задачам, улучшил свой личный результат, то график растет на два деления вверх.</p>	<p>количество баллов</p> 

В конце четверти проводится сравнение результатов учащихся. Тот учащийся, чей график вырос максимально вверх, является победителем. Победителя можно поощрить (например, подарить диск с используемой на уроке музыкой).

количество баллов



Список используемой литературы

1. Адис.Л. Гимнастика театрального танца. Пер. с фран. Под ред. Блок Л.Л. в кн.: Классики хореографии. М.-Л.,1937г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.1999г.
3. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Метод. Пособие.- М.,1980г
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Ленинград, 1980г.
5. Запора Р. Импровизация присутствия. Статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М.1999г.
6. Культура современного урока. Под ред. Н.Е. Щурковой.- М. 1997г.
7. Никитин В.Ю. Композиция урока методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006г.
8. Руднев С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.-М.,1972г.
9. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М., 1973г,
10. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 1922г.
11. Суриц Е.Я. Танец модерн. Маски современной культуры. М., 2002г.
12. Фокин М. Против течения. Л.- М., Искусство, 1962г.
13. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М., Искусство, 1985г.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I модуль: Ритмика и движение					
1	Вводное занятие	2	2		Проверочные пятиминутки, самоконтроль, заполнение оценочного графика. Открытое занятие в конце полугодия.
2	Работа с ритмом	14	4	10	
3	Навыки актерской выразительности, импровизация	14	4	10	
4	Построения и перестроения, работа с рисунком	16	4	12	
5	Основы современного танца	54	8	46	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, заполнение оценочного графика. Открытое занятие в конце полугодия.
6	Общая физическая подготовка	42	10	32	
7	Итоговая работа	2		2	
	Итого:	144	32	112	

Содержание учебного плана

№	Содержание
1	Вводное занятие: -ознакомительная беседа; -инструктаж по ТБ.
2	Работа с ритмом <i>Теория:</i> -понятие о темпе: медленный, умеренный, быстрый; -понятие о характере мелодии: веселая, грустная, плавная, отрывистая, изящная, торжественная; -понятие о жанрах; -различие динамики звука «громко-тихо». <i>Практические занятия:</i> -определение темпа и характера мелодии, движение в темпе и характере. -определение музыкального размера, дирижирование. -отсчитывание тактов. -выделение частей, фраз. -выделение длительности ритмического рисунка хлопками -хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба с одновременным махом

	согнутыми руками. -хлопки и притопы, ускорение и замедление музыкального ритма
3	Навыки актерской выразительности и импровизации. Тренинги на развитие мимики. Изображение различных эмоциональных состояний (веселье, страх, грусть и т.д.).
4	Построения и перестроения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу, построение в рассыпную. упражнения по ориентировке в пространстве. Несложные рисунки. Движение по кругу, по линии танца и против линии танца. Движение по диагонали, по полукругу, выюнок, шен, линии. Понятие о дистанции и об основных точках в классе. Усложнение рисунков: улей, работа с пространством на середине, круги, диагонали и т.д. Использование движений и рисунков в этюдной работе и музыкальных играх. Задача педагога научить ребенка ощущать себя частицей единой композиции танца. Канон и синхрон в исполнении танцевальных комбинаций.
5	Основы современного танца. В разделе разогрев используется: -движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.); -движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки, партер и т.д.). В разделе изоляция изучаются: -движения головой (наклоны, повороты, круги); -прямые направления одним и двумя плечами; -грудная клетка: вперед-назад; в стороны; -пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад; -руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение; -ноги: основные позиции (1, 2, 4) и переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. В разделе экзерсис на середине зала изучаются: -позиции ног – I, II, V выворотные и параллельные позиции. -постановка корпуса -подготовительное положение рук, и I, II, III позиций рук -1 port de bras на 4 такта 4/4 -2 port de bras. -Demi-pliepo I, II, V позициям -Releve(по I, II, III позиции на вытянутых ногах). -Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад. -Battement tendu jete из I позиции в сторону, вперед, назад. -flatback вперед, в сторону; -координация простейших движений рук и ног; -основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»; -прыжки: hop, jump по основным позициям (1,2); -шаги по квадрату -триплет, шоссе, подготовка к вращениям. -трамплинные прыжки по I и II свободной позиции. -Pas echarpe на II позицию В разделе импровизация изучается: -передача в пластических свободных образах характера и настроения музыкальных произведений.

	-работа центрами тела.
6	Общая физическая подготовка. -акробатика (стойка на руках, перевороты на разных уровнях); -гимнастические упражнения (растяжки на полу, наклоны корпуса, поперечный и продольный шпагат). -упражнения на напряжение и расслабление мышц. -упражнения для развития эластичности мышц. -упражнения на улучшение выворотности ног. -упражнения для улучшения гибкости позвоночника. -упражнения для развития танцевального шага.
7	Итоговая работа: контрольные занятия, открытые занятия, участие в фестивалях, конкурсах, участие в праздничных мероприятиях района, города.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	6	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Презентация.	2	Беседа «Танец вокруг нас». Инструктаж по технике безопасности.	Хореографический зал.	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, заполнение оценочного графика.
2.	09	8	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Понятие о темпе музыки и движения: медленный, умеренный, быстрый.	Хореографический зал.	Открытое занятие в конце полугодия.
3.	09	13	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Ритмическая.	2	Ритмика (хлопки и притопы, ускорение и замедление музыкального ритма).	Хореографический зал.	
4.	09	15	11.20-12.05; 12.15-13.00..	Игровая.	2	Понятие о характере мелодий и движений: веселая, грустная, плавная,	Хореографический зал.	

						отрывистая, изящная, торжественная.	
5.	09	20	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Сюжетна я.	2	Изображение повадок животных, игры на развитие мимики «Повар- Булочка» в передвижении по пространству.	Хореографический зал.
6.	09	22	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Опре деление темпа и характера мелодии, движение в темпе и характере.	Хореографический зал.
7.	09	27	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Определение музыкального размера, дирижирование в танце.	Хореографический зал.
8.	09	29	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.	Хореографический зал.
9.	10	04	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Изображение различных эмоциональных состояний (веселье, страх, грусть и т.д.).	Хореографический зал.
10.	10	06	11.20- 12.05; 12.15-	Трениров очное.	2	Общеразвивающ ие упражнения, упражнения на расслабление	Хореографический зал.

			13.00.			мышц.	
11.	10	11	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Танцевальные шаги.	Хореографический зал.
12.	10	13	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Прыжки хлопками.	Хореографический зал.
13.	10	18	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Марш повороте на 90°.	Хореографический зал.
14.	10	20	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Просмотр видео материала.	2	Хореографические упражнения (полуприседания, подъемы на полупальцы, стойка руки за пояс и за спину, свободные, плавные движения руками).	Хореографический зал.
15.	10	25	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Подготовительно-развивающие элементы классического танца.	Хореографический зал.
16.	10	27	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Построение шеренгу и колонну по команде.	Хореографический зал.
17.	11	08	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу, построение в рассыпную, упражнения по	Хореографический зал.

						ориентировке в пространстве.	
18.	11	10	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровые занятие.	2	Движение по кругу, по линии танца и против линии танца.	Хореографический зал.
19.	11	15	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровые занятие.	2	Движение по диагонали.	Хореографический зал.
20.	11	17	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Марш, подскоки, бег, перескок с ноги на ногу.	Хореографический зал.
21.	11	22	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Комплекс упражнений, направленный на развитие эластичности мышц.	Хореографический зал.
22.	11	24	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровые занятие.	2	Закрепление изученного материала.	Хореографический зал.
23.	11	29	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Различие динамики звука «громко-тихо».	Хореографический зал.
24.	12	01	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетное и игровое занятие.	2	Хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.	Хореографический зал.
25.	12	06	11.20-12.05; 12.15-	Сюжетное и игровое занятие.	2	Гибкость и подвижность стоп.	Хореографический зал.

			13.00.				
26.	12	08	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Акробатические и гимнастические упражнения (складка, березка, коробочка, корзиночка).	Хореографический зал.
27.	12	13	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Развитие подвижности тазобедренного сустава.	Хореографический зал.
28.	12	15	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Гибкость и сила спины.	Хореографический зал.
29.	12	20	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Передача в пластических свободных образах характера и настроения музыкального произведения.	Хореографический зал.
30.	12	22	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Изоляция. Движения головы (наклоны, повороты, круги);	Хореографический зал.
31.	12	27	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Перестрое ния в пространстве с использованием позиций ног – I, II, V в разном темпе.	Хореографический зал.
32.	12	29	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Перестрое ния в пространстве с использованием подготовительного положения и I, II, III позиций рук	Хореографический зал.

						под разный темп.	
33.	01	10	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Усложнение рисунков: улей, работа с пространством на середине, круги, диагонали и т.д.	Хореографический зал.
34.	01	12	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Разучивание танцевальной комбинации, направленной на работу с ритмом.	Хореографический зал.
35.	01	17	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Повторение изученного материала.	Хореографический зал.
36.	01	19	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Разучивание комбинации в трех ритмах.	Хореографический зал.
37.	01	24	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Работа над музыкальностью исполнения.	Хореографический зал.
38.	01	26	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Разучивание комбинации в грустном характере.	Хореографический зал.
39.	01	31	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Разучивание комбинации в веселом характере.	Хореографический зал.
40.	02	02	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Закрепление изученного материала.	Хореографический зал
41.	02	07	11.20-12.05;	Тренинг.	2	Работа над четкостью	Хореографический зал.

			12.15-13.00.			исполнения движений.	
42.	02	09	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц.	Хореографический зал.
43.	02	14	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Сюжетно е и игровое занятие.	2	Разучивание комбинации с использованием разных шагов.	Хореографический зал.
44.	02	16	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Работа над музыкальностью исполнения движений.	Хореографический зал.
45.	02	21	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Повторение изученного материала.	Хореографический зал.
46.	02	23	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Соединение изученных комбинаций в этюд.	Хореографический зал.
47.	02	28	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Подготовка к открытому уроку.	Хореографический зал.
48.	03	02	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Контроль ное показател ьное.	2	Открытый урок.	Хореографический зал.
49.	03	07	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Разогрев с использованием движений по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.).	Хореографический зал.
50.	03	09	11.20-	Обучающ	2	Работа центрами	Хореографический

			12.05; 12.15- 13.00.	ая.		тела.	зал.
51.	03	14	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Изоляция. Прямые направления одним и двумя плечами; работа головой в разных плоскостях.	Хореографический зал.
52.	03	16	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Изоляция. Грудная клетка: вперед-назад; в стороны;	Хореографический зал.
53.	03	21	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Тренинг.	2	Разогрев с использованием движений на середине (работа с пространством, шаги, прыжки, партер и т.д.).	Хореографический зал.
54.	03	23	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Изоляция. Пелвис: из стороны в сторону, вперед- назад.	Хореографический зал.
55.	03	28	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Изоляция рук: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение.	Хореографический зал.
56.	03	30	11.20- 12.05; 12.15- 13.00.	Обучающ ая.	2	Изоляция ног: основные позиции (1, 2, 3, 4,5) и переводы стоп из параллельного в выворотное положение,	Хореографический зал.

						исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.	
57.	04	04	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Flatback вперед, в сторону.	Хореографический зал.
58.	04	06	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Координация простейших движений рук и ног.	Хореографический зал.
59.	04	11	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».	Хореографический зал.
60.	04	13	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Прыжки: hop, jump по основным позициям (1,2).	Хореографический зал.
61.	04	18	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Шаги по квадрату.	Хореографический зал.
62.	04	20	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Подготовка к вращениям.	Хореографический зал.
63.	04	25	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Хореографический зал.
64.	04	27	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	Хореографический зал.

65.	05	02	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Demi-plie по I, II, V позиции.	Хореографический зал.
66.	05	04	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	Хореографический зал.
67.	05	11	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Battement tendu из I позиции в сторону.	Хореографический зал.
68.	05	16	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Battement tendu из I позиции вперед.	Хореографический зал.
69.	05	18	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Обучающ ая.	2	Battement tendu из I позиции назад.	Хореографический зал.
70.	05	23	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Упражнен ия для развития танцевального шага.	Хореографический зал.
71.	05	25	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Тренинг.	2	Подготовка к открытому уроку.	Хореографический зал.
72.	05	30	11.20-12.05; 12.15-13.00.	Концерт	2	Открытый урок.	Актный зал.
73.	Итого: 144						