

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 ГОРОДА ТОМСКА**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
с/п «ДШИ»
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

Согласовано на заседании
методического совета
МАОУ СОШ № 40 г. Томска
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора
МАОУ СОШ № 40 г. Томска
от 28.08.2024 г. № 602-о

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
художественной направленности по хореографии**

«ЛИНИЯ ТАНЦА»

Программа рассчитана на детей 7 - 14 лет.
Срок реализации программы – 7 лет

Авторы-составители:
Злащенко Софья Викторовна,
преподаватель хореографии
Данилова Валентина Николаевна,
методист

Томск
2024 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	3
1.3. Содержание программы	4
1.3.1. Учебный план	4
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	35
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	35
2.4. Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации	36
3. Список литературы	36
Приложение	39

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Линия танца» имеет художественную направленность и нацелена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления. Основным танцевальным направлением является современный танец.

Актуальность программы заключается в следующем. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, и элементы театрального искусства. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Отличительные особенности программы. Отличительными особенностями программы является возможность совмещать нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся на протяжении всего курса обучения.

Адресат программы. Программа «Линия танца» разработана для детей 7 - 16 лет

Объем программы. Общее количество часов в год: 1 и 2 год обучения - 216 часов, 3 – 7 год обучения – 288 часов. Всего объем курса 1872 часа.

Формат организации образовательного процесса и виды занятий. Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых развлекательных и познавательных мероприятий, участие в концертной и конкурсной деятельности. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в малых группах.

Срок освоения программы «Линия танца» - 7 лет. По освоению данной программы выдается свидетельство об окончании, с указанием пройденных предметов и оценок по каждому предмету обучения.

Режим занятий. Занятия по программе «Линия танца» проводятся 4 раза в неделю по 2 часа каждое. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН СП 2.4.3648-20), продолжительность часа занятий для учащихся - 40 минут.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: создание условий для положительной социализации обучающихся и развития их творческих способностей и внутреннего потенциала музыкально-хореографическими средствами.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- знать музыкально-ритмическую организацию движений;
- научить ориентироваться в различных видах танцевальных систем и знать все формы современного танца;
- уметь мыслить художественными образами и воплощать их средствами хореографии;

Развивающие:

- развитие специальных навыков и умений по хореографии;
- развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
- развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;

- развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
- развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
- развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

Воспитательные:

- воспитание эстетического восприятия;
- воспитание всесторонней личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план на весь период обучения

№	Предмет	Количество часов в неделю						
		I уровень – стартовый		II уровень – базовый		III уровень – продвинутый		
		1кл	2кл	3кл	4кл	5кл	6кл	7кл
1	Партерная гимнастика	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
2	Детский танец	2ч	2ч					
3	Ансамбль, КПТ	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
4	Классический танец			2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
5	Современный танец			2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
	Итого в неделю	6ч	6ч	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч

Учебно-тематический план

1 и 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел №1. Партерная гимнастика	72	2	70	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Par terre	66		66	Наблюдение
1.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
2	Раздел №2. Детский танец	72	1	71	
2.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.2	Танцевально-тренировочные упражнения	66		66	Наблюдение
2.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
3	Раздел №3 Ансамбль, КПТ	72	2	70	
3.1	Организация познавательной деятельности	4	4		Наблюдение
3.2	Концертная и конкурсная деятельность	8		8	Наблюдение
3.3	Совместная постановочная деятельность	56		56	Наблюдение
3.4	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
	ВСЕГО	216 ч			

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы 1-2 года обучения обучающиеся будут

знать:

1. названия классических движений;
2. первичные сведения об искусстве хореографии;
3. позиции рук и ног;

уметь:

1. соединять отдельные движения в хореографической композиции;
2. исполнять движения классического характера;
3. грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
4. определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
5. самостоятельно придумывать движения.

Личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

1. воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду;
2. воспитание чувства товарищества и взаимопомощи, активной жизненной позиции;
3. развитие эстетической, нравственной культуры поведения учащихся через приобщение к хореографическому творчеству;
4. формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Учебно-тематический план 3 и 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел №1. Партерная гимнастика	72	2	70	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Par terre	66		66	Наблюдение
1.3	Элементы музыкальной грамоты	8		8	Наблюдение
1.4	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
2	Раздел №2. Ансамбль, КПТ	72	2	70	
2.1	Организация познавательной деятельности	4	4		Наблюдение
2.2	Концертная и конкурсная деятельность	8		8	Наблюдение
2.3	Совместная постановочная деятельность	56		56	Наблюдение
2.4	Работа над сохранение танцевального репертуара	16		16	Наблюдение
2.5	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
3	Раздел №3 Классический танец	72	4	68	
3.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
3.2	Экзерсис у станка	66		66	Наблюдение
3.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
4	Раздел №4 Современный танец	72	2	70	
4.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
4.2	Упражнения на полу и середине зала	30		30	Наблюдение
4.3	Танцевальные движения и комбинации	36		36	Наблюдение

4.4	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
	ВСЕГО	288 ч			

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы 3 - 4 года обучения обучающиеся будут

знать:

1. названия базовые элементов в современном танце;
2. основы работы мышц;
3. основные законы драматургии;
4. знание и соблюдение правила поведения при работе друг с другом, в группе

уметь:

1. координировать свои движения;
2. методически правильно выполнять движения из современного и классического танца;
3. умение согласовывать свои движения с музыкой.

Учебно-тематический план 5 - 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел №1. Партерная гимнастика	72	2	70	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Par terre	66		66	Наблюдение
1.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
2	Раздел №2. Ансамбль, КПТ	72	2	70	
2.1	Организация познавательной деятельности	4	4		Наблюдение
2.2	Концертная и конкурсная деятельность	8		8	Наблюдение
2.3	Совместная постановочная деятельность	40		40	Наблюдение
2.4	Работа над сохранением танцевального репертуара	16		16	Наблюдение
2.5	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
3	Раздел №3 Классический танец	72	4	68	
3.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
3.2	Экзерсис у станка и на середине зала	66		66	Наблюдение
3.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
4	Раздел №4 Современный танец	72	2	70	
4.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
4.2	Упражнения на середине зала	30		30	Наблюдение
4.3	Кросс	18		18	Наблюдение
4.4	Танцевальные движения и комбинации	18		18	Наблюдение
4.5	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
	ВСЕГО	288 ч			

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы 5 - 6 года обучения обучающиеся будут

знать:

1. знание и понимание терминологии основных движений;
2. знание особенностей современной хореографии;
3. основы драматургии танца

уметь:

1. работать у станка одной рукой за палку, умеют держать корпус;
2. самостоятельно придумывать движения, а также составлять из этих движений танцевальные композиции
3. контролировать и координировать своё тело;
4. сопереживать и чувствовать музыку.

Учебно-тематический план 7-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел №1. Партерная гимнастика	72	2	70	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Par terre	66		66	Наблюдение
1.3	Контрольный, открытый урок	4		4	Наблюдение
2	Раздел №2. Ансамбль	72	2	70	
2.1	Организация познавательной деятельности	8	8	1	Наблюдение
2.2	Канцерная и конкурсная деятельность	8		8	Наблюдение
2.3	Постановочная деятельность	20		20	Наблюдение
2.4	Работа над сохранением репертуара	32		32	Наблюдение
2.5	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
3	Раздел №3 Современный танец	72	2	70	
3.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
3.2	Упражнения на полу и середине зала	30		30	Наблюдение
3.3	Танцевальные движения и комбинации	18		18	Наблюдение
3.4	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
4	Раздел №4 Классический танец	72	2	70	
4.1	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
4.2	Экзерсис на середине зала	66		66	Наблюдение
4.3	Контрольный урок	4		4	Наблюдение
	ВСЕГО	288 ч			

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы 7 года обучения обучающиеся будут

знать:

1. терминологию движений
2. новые направления, виды хореографии и музыки;
4. классические термины;
5. жанры музыкальных произведений;

уметь:

1. выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
2. контролировать и координировать своё тело;
3. сопереживать и чувствовать музыку;
4. импровизировать
5. сочинить танцевальную комбинацию используя лексику современных направлений.

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 - 2 го года обучения

Раздел №1. Партерная гимнастика

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Parterre

- приседания;
- махи ногой поочередно;
- «мостик»;
- «корзинка»;

Постановка корпуса

Упражнения на ковриках:

- складка;
- упражнения на равновесие;
- «свечка»;
- «неваляшка».

Развитие гибкости

- растяжка;
- складка;
- наклоны корпуса;
- «куколка»;
- «бабочка»;
- «креветка»;
- шпагаты.

Упражнения на выносливость

- прыжки;
- бег;
- упражнения на пресс;
- упражнения на спину.

Тема 3. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №2. Детский танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Танцевально-тренировочные упражнения

- построение в колонну по одному, по двое;
- построение в круг, движение по кругу;
- положение в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в круг, колонну;
- игры (фигуры, скорости, магазин игрушек, контрасты и т.д.)
- подскок;
- шаг польки;
- галоп с поворотом корпуса;
- «колесо» на 2х, на 1й руке
- вращения по диагонали

Тема 3. Контрольный урок Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №3 Ансамбль, КПТ

Тема 1. Организация познавательной деятельности.

- сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

(что такое общение, основные формы приветствия, адаптация к условиям группы, знакомство друг с другом, развитие коммуникативных качеств личности);

- посещение концертных выступлений детских хореографических коллективов;

- познавательная игра «Азбука вежливости».

(вежливость, внимательность, доброжелательность, уважение к людям – нравственные качества личности, правила поведения в танце и общественный этикет).

Тема 2. Концертная и конкурсная деятельность

Концертная, конкурсная деятельность предполагает непосредственное выступление на сцене на концертных, творческих и культурно-просветительских мероприятиях, участие в конкурсах, проектах.

Тема 3. Совместная постановочная деятельность

- выбор темы танцевального номера, работа над актерской игрой, образом, и манерой исполнения,

- выбор сценического костюма,

- разучивание танцевальных связок, основанных на детском танце, ритмики и базовых движений современного танца,

- повторение и закрепление пройденного материала.

Тема 4. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Содержание программы 3 и 4 года обучения

Раздел №1. Партерная гимнастика

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Parterre

- приседания;

- отжимания

- махи ногой поочередно;

- «мостик»;

- «корзинка»;

Постановка корпуса

Упражнения на ковриках:

- складка;

- упражнения на равновесие;

- «свечка»;

- «неваляшка».

Развитие гибкости

- растяжка;

- складка;

- наклоны корпуса;

- «куколка»;

- «бабочка»;

- «креветка»;

- шпагаты.

Упражнения на выносливость

- прыжки;

- планка

- бег;

- упражнения на пресс;

- упражнения на спину.

Тема 3. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №2. Ансамбль, КТП

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Организация познавательной деятельности.

Организация познавательной деятельности: игровая программа «Дружба». Что такое дружба? Основные понятия типа взаимоотношений друг с другом. Доброжелательность – чувство, сопутствующее понятию дружбы. Примеры проявления и формы доброжелательности в мире, в искусстве, в танце. Способы выражения этого чувства через пластику движения.

Введение понятий: друг, одноклассник, приятель, коллектив, правила взаимоотношений с каждой группой.

Интеллектуальная игра «Уроки безопасности». Правила поведения в школе, на занятиях хореографии, поведение на улицах, правила дорожного движения.

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
- осуществление композиционного замысла;
- проверка всех композиционных решений.

Тема 3. Концертная и конкурсная деятельность

Концертная, конкурсная деятельность предполагает непосредственное выступление на сцене на концертных, творческих и культурно-просветительских мероприятиях, участие в конкурсах, проектах.

Тема 4. Постановочная деятельность.

- разучивание основных шагов и комбинаций;
- работа над экспозицией номера;
- над завязкой;
- над развитием;
- над кульминацией;
- над развязкой хореографического номера.

Тема 6. Работа над сохранением танцевального репертуара

Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Повторение проученных хореографических номеров.

Тема 7. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №3 Классический танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Экзерсис у станка

Проученный экзерсис у станка на третьем и четвертом году обучения выполняется стоя лицом к станку

- grand plié по I и II позиции;
- battement tendu вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- изучение passé par terre;
- rond de jambe par terre en de hors et en de dans;
- releve по I, II позиции ног;
- battement jete вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- комбинация battement tendu;
- комбинация rond de jambe par terre en de hors et en dedans;
- комбинация battement jete;
- battement frappe вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- изучение battement fondu в сторону, носком в пол, стоя в I позиции ног, лицом к станку;
- battement relevent на 45 в сторону из I позиции ног;
- battement releve lent на 45 вперед из I позиции ног;
- battement releve lent на 45 назад из I позиции ног;
- изучение grand battement jete в сторону из I позиции ног, стоя лицом к станку;

- I port de bras на четыре такта 4/4;
- tempsleve по VI, I, II позиции ног;
- шаги на полу пальцах;
- подготовка к вращениям;
- растяжки у станка и на середине зала;
- комбинация на сочетание позиций рук.

Тема 3. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №4 Современный танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Упражнения на полу и середине зала

Упражнения в партере

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции.
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнения на середине зала.

- Основные позиции ног в джаз-танце (вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр)
- Основные позиции рук в джаз-танце (подготовительное положение – presspoz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4)
- Изолированная работа головы в положении стоя.
- Изолированная работа плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук в положении стоя.
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
- В разделе изоляция проучиваем понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем понятие – квадрат.
- Flatback вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Шаг Pasdebouree (лицом вперед, спиной вперед, с поворотом)
- Paschasse.

Тема 3. Танцевальные движения и комбинации.

Комбинации включают в себя танцевальные связки на основе изученного материала для закрепления.

Тема 4. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Содержание программы 5-6 го года обучения

Раздел №1. Партерная гимнастика

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Parterre

- приседания;
- отжимания
- махи ногой поочередно;
- «мостик»;
- «корзинка»;

Постановка корпуса

Упражнения на ковриках:

- складка;
- упражнения на равновесие;
- «свечка»;
- «неваляшка».

Развитие гибкости

- растяжка;
- складка;
- наклоны корпуса;
- «куколка»;
- «бабочка»;
- «креветка»;
- шпагаты.

Упражнения на выносливость

- прыжки;
- планка
- бег;
- упражнения на пресс;
- упражнения на спину.

Тема 3. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №2 Ансамбль, КТП

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Организация познавательной деятельности.

Изучение понятия драматургия. Разбор номеров на составляющие (тема, идея, сюжет, костюмы)

- сознательная подготовительная работа;
- осуществление композиционного замысла;
- проверка всех композиционных решений;
- конкурс «Мой танец».

Тема 3. Концертная и конкурсная деятельность

Концертная, конкурсная деятельность предполагает непосредственное выступление на сцене на концертных, творческих и культурно-просветительских мероприятиях, участие в конкурсах, проектах.

Тема 4. Постановочная деятельность.

- разучивание основных шагов и комбинаций;
- работа над экспозицией номера;
- над завязкой;
- над развитием;
- над кульминацией;
- над развязкой хореографического номера.

Тема 5. Работа над сохранением танцевального репертуара. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Повторение проученных хореографических номеров.

Тема 6. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №3. Классический танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Экзерсис у станка и на середине зала.

Упражнения экзерсиса у станка выполняются, стоя боком к станку.

- battement tendu demi-plié из I и V позиций;
- положение ноги на cou-de-pied;
- условное на cou-de-pied;
- battement jeté во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку;
- battement frappe во всех направлениях, из I позиции ног, на 45 градусов, стоя боком к станку;
- petit battement на cou-de-pied, стоя лицом к станку;
- rond de jambe en l'air на 45 градусов, без движения по кругу, стоя лицом к станку;
- комбинация Plie;
- комбинация battement tendu;
- комбинация battement jeté;
- battement fondu во всех направлениях из I позиции ног, стоя боком к станку;
- изучение grand battement jeté во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку;
- battement retiré, стоя боком к станку;
- rond de jambe par terre на plié;
- перегибы корпуса (лицом к станку, боком к станку);
- II port de bras;
- temps levé sauté по V позиции ног;
- relevé на полу пальцах по I, II, V позициям;
- вращения на полу пальцах по диагонали;
- pas balance с продвижением;
- pas de bourrée suivi (исполняется по диагонали или по кругу).

Тема 6. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №4. Современный танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Упражнения на середине.

- Изоляция (понятия полиритмия и полицентрия)
- Упражнения для позвоночника
- Торсовая работа корпуса twist
- Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях)
- Проработка стопы на «параллель»
- работа корпуса через contraction, release (с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания).
- Развернутые комбинации (с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, переходы из уровня в уровень).

Тема 3. Кросс

- Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
- Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
- Вращения по кругу.

- Комбинации с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Тема 4. Танцевальные движения и комбинации.

- комбинации включают в себя танцевальные связки на основе изученного материала для закрепления.

Тема 5. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Содержание программы 7-го года обучения

Раздел №1. Партерная гимнастика

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Parterre

- приседания;
- отжимания
- махи ногой поочередно;
- «мостик»;
- «корзинка»;

Постановка корпуса

Упражнения на ковриках:

- складка;
- упражнения на равновесие;
- «свечка»;
- «неваляшка».

Развитие гибкости

- растяжка;
- складка;
- наклоны корпуса;
- «куколка»;
- «бабочка»;
- «креветка»;
- шпагаты.

Упражнения на выносливость

- прыжки;
- планка
- бег;
- упражнения на пресс;
- упражнения на спину.

Тема 3. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №2 Ансамбль, КТП

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Организация познавательной деятельности.

Организация познавательной деятельности:

- конкурс «Мой танец»;
- просмотр видео материалов концертных выступлений;
- разбор собственных постановок.

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
- осуществление композиционного замысла;
- проверка всех композиционных решений.

Тема 3. Концертная и конкурсная деятельность

Концертная, конкурсная деятельность предполагает непосредственное выступление на сцене на концертных, творческих и культурно-просветительских мероприятиях, участие в конкурсах, проектах.

Тема 4. Постановочная деятельность

- выбор темы танцевального номера, работа над актерской игрой, образом, и манерой исполнения,
- работа над экспозицией номера; над завязкой; над развитием; над кульминацией,
- выбор сценического костюма,
- разнообразные виды современного танца.
- повторение и закрепление пройденного материала,
- сохранение репертуарного плана.
- искусство балетмейстера (дети пробуют себя в роли педагога, самостоятельно придумывают танцы)

Тема 5. Работа над сохранением танцевального репертуара.

- повторение проученных хореографических номеров.

Тема 6. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №3 Современный танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Упражнения на полу и на середине зала.

- движения головой (наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari; движения, исполняемые вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом);
- движения плечами (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, твист, шейк);
- движения грудной клеткой (из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные кресты и квадраты);
- таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmy, jellyroll);
- движения руками (круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты);
- движения ногами (движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой);
- flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, deepbodybend, twist и спираль);
- contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body roll, волны – передняя, задняя, боковая);
- уровни (стоя, сидя, лежа);
- упражнения стретч-характера в различных положениях;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»)
- движения изолированных центров;
- шаги по квадрату;
- прыжки (hop, jump, leap);
- повторение и закрепление проученного материала.

Тема 3. Танцевальные движения и комбинации.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, движения и продвижения.

Тема 4. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

Раздел №4 Классический танец

Тема 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Экзерсис на середине зала.

Упражнения экзерсиса на середине зала.

- Demi и grand plie по всем позициям ног
- battement tenduc demi- plie из V позиций;
- battement jete во всех направлениях, из V позиции ног;
- rond de jambe par terre на plie;
- battement frappe во всех направлениях, из V позиции ног, на 45 градусов;
- petit battement на cou-de-pied;
- rond de jambe en l'air на 45 градусов, с движения по кругу;
- battement fondu во всех направлениях из V позиции ног;
- battement relevent на 90 градусов во всех направлениях по V позиции ног
- grand battement jete во всех направлениях, из V позиции ног;
- battement retire;
- перегибы корпуса;
- Все port de bras;
- Все вращения на полу пальцах по диагонали;
- Pas balance с продвижением;
- pas de bourre suivie (исполняется по диагонали или по кругу).

Тема 6. Контрольный урок. Контрольный урок проводится каждую четверть по 1 часу с целью определения результатов освоения программы.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметными результатами реализации программы станет формирование общих способов художественно-творческой деятельности и являющихся основой познавательной культуры, значимой для различных сфер человеческой деятельности, а именно следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

1. самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения;
2. в диалоге с педагогом вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы других, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

1. ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения той или иной задачи;
2. отбирать необходимые источники информации среди предложенных педагогом;
3. добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах;
4. перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий;
5. перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;
6. преобразовывать полученную информацию из одной формы в другую: составлять и сочинять; представлять информацию в других формах.

Коммуникативные УУД:

1. донести свою позицию до других: оформить свои мысли в устной и письменной речи, а также в движениях;
2. донести свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы;
3. слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;

4. договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
5. учиться уважительно, относиться к позиции другого человека, учиться договариваться.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график с/п «ДШИ» МАОУ СОШ № 40 г Томска на 2024 – 2025 учебный год

Год обучения (уровень)	Дата начала и окончания обучения	Каникулы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 – 2	02.09.24 - 26.05.25	<u>Осенние</u> 2, 3, 4 ноября	36	108	6	216	3 раза в неделю по 2 ч.
3 – 7	02.09.24 - 26.05.25	<u>Зимние</u> 30.12.24 – 07.01.25 <u>Весенние</u> 29, 30, 31 марта <u>Летние</u> с 27.05	36	144	8	288	4 раза в нед. по 2 ч.

2.2. Календарный учебный график

1-2 год обучения

Предмет: Ансамбль, КТП

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Выбор темы танцевального номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Изучение комбинаций	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Сохранение репертуарного плана	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Выбор сценического костюма		Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							

1		Инструктаж по ТБ. Вводный урок	2	Теория	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Актерское мастерство	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Канцерная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
10		Контрольный урок	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
11		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над образом танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
5		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
6		Повторение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Повторение танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Отработка танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Детский танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое детский танец?»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Разбор понятия ритмика	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание ритмических комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание ритмических комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Проучивание ритмических комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание ритмических шагов	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание ритмических шагов	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание основных прыжков (подскоки, поджатые, мячик)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Отработка основных прыжков (подскоки, поджатые, мячик)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

		пройденного материала					
3 четверть							
1		Инструктаж ТБ. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Сведение музыки и движений в простых комбинациях	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Сведение музыки и движений в простых комбинациях	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комбинации на основе пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проработка комбинации	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проработка комбинации	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Комплекс упражнений в движении	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Отработка движений танца.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Разбор акробатических элементов (колесо, кувырок, рондат)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Разбор акробатических элементов (колесо, кувырок, рондат)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Разбор акробатических элементов (колесо, кувырок, рондат)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое партерная гимнастика»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц пресса и спины	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

8		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц рук и ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Контрольный урок. Разминка все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
11		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

3-4 год обучения

Предмет: Ансамбль, КТП

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Выбор темы танцевального номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Изучение комбинаций	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							

1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Сохранение репертуарного плана	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Выбор сценического костюма		Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Вводный урок	2	Теория	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Актерское мастерство	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Канцерная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
10		Контрольный урок	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
11		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над образом танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
5		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
6		Повторение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Повторение танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Отработка танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Классический танец – основа всей хореографии».	2	Теория, практика	Кабинет	беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание 1 и 2 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание Grand plie по 1 и 2 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание Grand plie по 1 и 2 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Определение и передача в движении характера музыки (веселый, грустный, спокойны, торжественный)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Повторение и закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Растяжка у станка и на середине зала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							

1		Комплекс разминки	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Проучивание Battement tendu вперед, сторону и назад из 1 позиции, стоя лицом к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Изучение Passe par terre. Releve по 1 и 2 позиции ног.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Battement tendu jete вперед, сторону и назад из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Rond de jambe par terre (en de hors, en de dsns)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Определение и передача в движении темпа (медленный, быстрый, умеренный)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Комбинация Battement tendu. Комбинация Battement tendu jete	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Комбинация Rond de jambe par terre	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Проучивание Battement frappe вперед, назад из 1 позиции (носком в пол)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Проучивание Battement frappe в сторону из 1 позиции (носком в пол)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Определение и передача в движении сильных и слабых долей	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание Battement releve lent в сторону на 45 градусов из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание Battement releve lent назад на 45 градусов из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание Battement releve lent вперед на 45 градусов из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание Grand battement jete в сторону на 45 градусов из 1 позиции	2	Теория	Кабинет	Беседа, опрос	
8		Проучивание Grand battement jete назад на 45 градусов из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок. Проучивание Grand battement jete вперед на 45 градусов из 1 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Комплекс разминки	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Проучивание 1го port de bras на 4 такта 4/4	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание 1го port de bras на 4 такта 4/4	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Шаги на полупальцах	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Шаги на полупацах	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Подготовка к вращениям	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Подготовка к вращениям	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Растяжка у станка и середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Растяжка у станка и середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: **Современный танец**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое современный танец?»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание позиций рук и ног в джаз танце	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание шага Pas de bouree (лицом вперед, спиной назад, с поворотом)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Проучивание Pas chasse	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комбинации на основе пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Изолированная работы головы и плеч в положении стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Изолированная работа рук в положении стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж ТБ. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		В разделе изоляция проучиваем понятия «крест»	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		В разделе изоляция проучивание понятия «квадрат»	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комбинации на основе пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проработка комбинации	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проработка комбинации	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Комплекс упражнений в движении	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Комплекс упражнений в движении	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Колесо с двух рук, рондат	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

5		Flat back вперед из положения стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Flat back вперед из положения стоя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во час.	Форма занятия	Место проведен ия	Форма контроля	Приме чание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое партерная гимнастика»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц пресса и спины	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц рук и ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Контрольный урок. Разминка все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
11		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

3		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

5-6 год обучения

Предмет: Ансамбль, КТП

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Выбор темы танцевального номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Работа над экспозицией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Изучение комбинаций	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Работа над образом, и манерой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Изучение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Сохранение репертуарного плана	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Выбор сценического костюма		Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Вводный урок	2	Теория	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка четкости	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа над драматургией номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Актерское мастерство	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Канцерная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
10		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
11		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Постановка номера	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Работа над образом танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

3		Работа над рисунком танца	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
5		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
6		Повторение комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Повторение танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Отработка танцевальных композиций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.2 Беседа «Классический танец, как вид искусства».	2	Теория, практика	Кабинет	беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание Grand и demi plie по 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание Grand и demi plie по 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Определение и передача в движении характера музыки (веселый, грустный, спокойны, торжественный)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок Растяжка у станка и на середине зала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		. Повторение и закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Комплекс разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Проучивание Battement tendu с demi plie из 1 и 5ой позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание положения cou-de-pied	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание положения условного cou-de-pied	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Battement tendu jete вперед, сторону и назад из 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Определение и передача в движении темпа (медленный, быстрый, умеренный)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Комбинация Grand и demi plie. Комбинация Battement tendu	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Комбинация Battement tendu jete	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Проучивание Battement frappe вперед, сторону и назад из 1 позиции (на 45 градусов)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Проучивание petit battement на cou-de-pied, стоя лицом к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Определение и передача в движении сильных и слабых долей	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

4		Проучивание Rond de jambe en l'air на 45 градусов, без движения по кругу, стоя лицом к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание Rond de jambe en l'air на 45 градусов, без движения по кругу, стоя лицом к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание Rond de jambe en l'air на 45 градусов, с движением по кругу, стоя лицом к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание Rond de jambe par terre на plie	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8	1	Проучивание Battement fondu во всех направлениях из 1 позиции ног, стоя боком к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок. Определение и передача в движении темпа (медленный, быстрый, умеренный)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10	1	Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Комплекс разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Перегибы корпуса боком к станку	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Releve на полупальцах по 1, 2 и 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Releve на полупальцах по 1, 2 и 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Вращение на полупальцах по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение,	
6		Проучивание pas balance с продвижением	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание pas de bourre suivie	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Растяжка у станка и середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Современный танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое современный танец?»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Изоляция (понятие полиритмия и политцентрия)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Упражнения для позвоночника	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Горсовая работа корпуса twist	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

		release.наклоны торса во всех направлениях)					
4		Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release.наклоны торса во всех направлениях)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Работа корпуса через contraction, release	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Работа корпуса через contraction, release	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Проучивание комбинации на основе пройденного материала.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Развернутые комбинации (с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Развернутые комбинации (twist, спиралей, contraction,release)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Развернутые комбинации (падения и подъемы, переходы из уровня в уровень)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Отработка комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Игры (повтори-ка)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Игры (море волнуется)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Комплекс упражнений в движении	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Шаги с координацией трех, четырех и более центров	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Шаги с использованием contraction,release	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Pas chasse как подготовка к большим прыжкам	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Вращения по кругу	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1	5.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа « Что такое партерная гимнастика»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2	12.09	Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

3	19.09	Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4	26.09	Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц пресса и спины	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц рук и ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Контрольный урок. Разминка все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
11		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

7 год обучения

Предмет: **Ансамбль, КТП**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Роль драматургии и литературы в хореографическом искусстве.	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Музыкальная драматургия. Родственные связи музыки и хореографии в плане содержания и формы.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Сочинение комбинаций на материале русского танца.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Роль музыки в хореографическом произведении и их взаимосвязь.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Понятие ритм. Ритмическая основа движения.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Специфика организации различной музыкально-ритмической основы движения.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Организация различных музыкально-ритмических решений движения.	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Сюжетный и бессюжетный танец.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Законы композиции.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Жанр, форма и содержание хореографического произведения.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Сюжетный и бессюжетный танец.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.		Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Основные законы драматургии в хореографическом произведении.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Жанр, форма и содержание хореографического произведения.	2	Теория	Кабинет	Наблюдение	
2		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Динамика сценического пространства. Рисунок танца.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Основные законы драматургии в хореографическом произведении.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Сочинение этюдов на предложенном	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

		материале.					
7		Танцевальная лексика.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
10		Контрольный урок. Развитие лейтмотива.	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
11		Создание хореографического образа.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Танцевальная лексика.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Хореографический текст.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
5		Концертная и конкурсная деятельность	2	Практика	Акт.зал	Наблюдение	
6		Развитие лейтмотива.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Сочинение танцевальных тематических комбинаций.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Пластический мотив.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: **Партерная гимнастика**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое партерная гимнастика»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на пресс	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на спину	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц пресса и спины	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса на руки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Проучивание комплекса на ноги	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц рук и ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Разминка на все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	

3		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание комплекса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Контрольный урок. Разминка все группы мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
11		Закрепление и повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: **Современный танец**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое современный танец?»	2	Теория	Кабинет	Беседа	
2		Проучивание разминки	2	Теория, Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Проучивание комплекса растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Движения головой	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Движение плечами	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
2 четверть							
1		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Движение грудной клеткой	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Движение тазом	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Движения руками	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Движения руками	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Движение ногами	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Комбинация, основанная на пройденном материале	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							

1		Инструктаж по ТБ. Flat back (вперед, назад, сторону, полукруги, и круги торсом). Deep body bend, twist и спираль.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Flat back (вперед, назад, сторону, полукруги, и круги торсом). Deep body bend, twist и спираль.	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body bend, twist и спираль	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4	2	Contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body bend, twist и спираль	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Комбинации, основанные на пройденном материале	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Отработка комбинаций	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Игры (море волнуется)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body roll, волны-передняя, задняя, боковая	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Уровни (стоя, сидя, лежа)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Движения стрейч – характера в различных положениях. Упражнения на contraction и release в положении сидя	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Движения изолированных центров	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Шаг по квадрату	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Прыжки (hop, jump, leap)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Комплекс растяжки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

Предмет: Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1 четверть							
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Классический танец, как вид искусства».	2	Теория, практика	Кабинет	беседа	
2		Проучивание разминки	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Упражнения на устойчивость на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Упражнения для укрепления мышц спины, шеи, ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Правильная постановка корпуса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Проучивание основных элементов экзерсиса на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Контрольный урок. Растяжка у станка и на середине зала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Повторение и закрепление пройденного материала	2	практика	Кабинет	Наблюдение	

2 четверть							
1		Подкачка всех мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Комбинация demi и grand plie по всем позициям ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Комбинация battement tendu с demi plie из 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Комбинация battement tendu jete во всех направлениях, из 5 позиции	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Комбинация rond de jambe par terre на plie	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Комбинация battement frappe во всех направлениях из 5 позиции ног, на 45 градусов	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Работа над методикой исполнения проученного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Растяжка у станка и на середине зала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3 четверть							
1		Инструктаж по ТБ. Подкачка всех мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Повторение пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Комбинация petit battement на sou-de-pied	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Комбинация rond de jambe en l'air на 45 градусов, с движением по кругу	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Работа над методикой исполнения проученного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
6		Комбинация battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях по 5 позиции ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Комбинация grand battement jete во всех направлениях из 5 позиции ног	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Комбинация battement retire	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Контрольный урок. Растяжка всех мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
10		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4 четверть							
1		Подкачка всех мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
2		Перегибы корпуса	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
3		Работа над методикой исполнения проученного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
4		Работа над методикой исполнения проученного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
5		Все port de bras; все вращения на полупальцах по диагонали	2	Практика	Кабинет	Наблюдение,	
6		Pas balance с продвижением; pas de bourree suivie (исполняется по диагонали или по кругу)	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
7		Работа над методикой исполнения	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
8		Контрольный урок. Растяжка всех мышц	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
9		Повторение и закрепление пройденного материала	2	Практика	Кабинет	Наблюдение	
		Итого	72				

2.3. Условия реализации программы

Важнейшим аспектом реализации программы является создание условий для поддержания повышенного и стойкого интереса к данному виду деятельности. Одно из главных условий работы объединения: соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности. Для успешной реализации данной программы необходим просторный специально оборудованный кабинет (зал) с хореографическими станками, зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим, раздевалка и т.д.).

Материально-техническое оснащение

- спортивные коврики
- спортивные маты
- кубики
- мячики
- резинки
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений;
- музыкальная аппаратура;
- видео материалы;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение

В процессе работы по настоящей программе используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий и игровых занятий, разработанных для досуга воспитанников;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- новые педагогические технологии в образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

2.4. Методы и технологии обучения и воспитания

При реализации программы учитывается уровень обученности детей, их индивидуальные возрастные особенности.

Для создания атмосферы увлеченности в первый и второй годы обучения в основном применяются объяснительно-наглядные и иногда поисковые (в форме игры или конкурса).

Шестой - восьмой год обучения имеет поисковый или творческий более самостоятельный характер.

Для организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные приёмы и методы:

- объяснительно-иллюстративный (беседа, рассказ, экскурсия, объяснение, показ иллюстраций)
- проблемно-поисковый (наблюдение, анализ и синтез сюжетной композиции, индукция-дедукция)
- эвристический (творческие проекты)
- метод практической деятельности (упражнения, приучение, зеркальное восприятие, наблюдение)
- метод стимулирования и мотивации (поощрение, игра, соревнование, эмоциональное воздействие)

- метод контроля эффективности педагогического процесса (специальная диагностика, опрос, контрольные срезы, самопроверка).

Ведущим методом в данной программе является **метод практической деятельности**, т.к. он в большей мере отражает задачи программы - овладение детьми танцевальной техники.

Используемые элементы педагогических технологий:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология модульного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология дистанционного обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология проектной деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровье сберегающая технология.

2.5.Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации

В ходе реализации программы используются различные *виды и формы контроля*:

- Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование, тестирование;
- Текущий контроль – беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование;
- Итоговый контроль (итоговая аттестация) – зачетная работа по теме, участие в районных, областных и всероссийских конкурсах, защита творческих проектов.
- Тематический;
- Предварительный;
- Устный;
- Фронтальный;
- Индивидуальный.

Результаты проверки (по усмотрению педагога):

- Аттестационные занятия (контрольные точки) по итогам четвертей, которые включают в себя демонстрацию теоретических знаний и практических навыков.
- Открытые уроки.
- Участие во внутренних коллективных, школьных, городских проектах, мероприятиях.
- Участие в концертах, конкурсах.

Программа предусматривает выставление оценок по 3-х бальной шкале (основываясь на 5-тибальной школьной форме) за решение конкретных практических задач, знание теории предмета, за творческую деятельность (сочинительство, манера исполнения, идеи).

3. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция, от 02.07.2021);

2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка применения организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - Гигиенические нормативы);
9. Устав образовательного учреждения;
10. Положение о структурном подразделении МАОУ СОШ N 40 «Детская школа искусств»

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М., 2001.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Бочкарёва Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Кемерово, 1998.
4. Бурцева Г.В. Основы танца модерн. - Барнаул, «АГИИК», 2002..
5. Бурцева Г.В, Байкова А.П. Стили и техника джаз-танца. - Барнаул, «АГИИК», 1998.
6. Бухаревская Г.С. Джаз танец, учебное пособие. - Томск; ТОИПКРИКТ, 1999.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб., 2003.
8. Вагапов, Р. Музыкальные приемы в хореографии / Р. Вагапов - Мн.: Пропилеи 1995.
9. Вагапов, Р. Хореографическое мышление / Р. Вагапов - Мн.: Пропилеи, 1994.
10. Васильева Т.К. Секрет танца. - Спб.: «Диамант», 1997.
11. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
12. Иванов В.А. Методика преподавания танцев и музыкально-пластическое воспитание. - Мозырь: Изд. Дом «Белый ветер», 2002.

13. Иванов, В.А. Анатомо-физиологические основы хореографических движений. Мозырь: Изд. Дом «Белый ветер», 2004.
14. Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. – Ижевск: Радуга, 2003
15. Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения. Ростов-на-Дону, 2004
16. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
17. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999
18. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец - начало обучения. - М.: ООО «Копия - С», 1998.
19. Полятков С.С. Основы современного танца. 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
20. Темлянцева С.Н. Школа латиноамериканского бального танца: Учеб.пособие. - Барнаул: «АГИИК», 2002.
21. Чудайкина, О.П. Роль хореографии в формировании и развитии личности. - Мн. «ТетраСистемс», 2001

Список рекомендуемой литературы и электронные ресурсы для детей:

1. Бояринцева А.В. Дополнительное образование сегодня «Новые ценности образования. Принцип дополнительности» - Москва, 2007
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Санкт-Петербург 2001
4. Дункан А. Моя жизнь - СПб.: «Индэкс»,1992
5. Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. Ленинград, 1971
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1985

Терминологический словарь по jazz модерн танцу и contemporary

Arch – арка, изгиб верхней части позвоночника назад, без запрокидывания головы

Battu – в данном случае обозначает заноску, т.е. резкие короткие удары ног по V выворотной позиции спереди или сзади во время прыжки или лёжа на спине

Bodyroll – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)

Book – position - положение рук, при котором локти находятся возле талии, предплечье и кисть составляют прямую линию и направляются в сторону и вверх

Brach – шарканье изолированной стопой по полу

Cap – положение кисти, резко согнутое в области костяшек
диагональ вверх

Camelwalk – подъём колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

Catchstep – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются

Contraction – сжатие всех мышц и относительное и уменьшение объёма тела, которое выполняется на выдохе

Coupe – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения

Cross – передвижение в пространстве

Corscrewturn - повороты, при которых рабочая нога скрещивается впереди или сзади опорной, поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади

Chaine – вращение на прямых ногах, состоящее из двух шагов с поворотом на каждый шаг на 180 градусов

Degage – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по II позиции (вправо, влево) и по IV позиции (вперёд, назад). Может исполняться как с demiplié, так и на вытянутых ногах

Deepbodybend – глубокий наклон вперёд через flatback ниже, чем на 90 градусов

Drop – падение расслабленного торса вперёд или в сторону

Endedan – направление движения или поворота к себе, вовнутрь

Endehor – направление движения или поворота от себя, наружу

V - position - положение рук, в котором они направлены в расходящиеся диагонали от корпуса вверх или вниз

Flatback – плоская спина. В этом положении голова, руки, спина составляют одну плоскость. Исполняется вперёд, в сторону назад

Flatstep – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол

Flex - сокращение. В основном применимо к стопе, кистям рук

Flik – мазок стопой по полу от себя или к себе

Frogposition – удержание положение выворотного grandplié в самом низу

Glissade - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из V позиции в V позицию с продвижением вправо-влево или вперёд-назад

Hiplift- подъём бедра вверх

Hop – прыжок с одной ноги на ту же

Jazzhend - положение кистей с сильно напряжёнными разведёнными пальцами

Jackknife – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во II параллельной позиции, пятки не отрываются от пола

Jellyroll – аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами

Jerk – position – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу

Jete – прыжок в шпагат

Jump – прыжок с двух ног на две, на одну

Leap – прыжок с одной ноги на другую с продвижением

Lowback – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе

L – position – положение рук, при котором угол между руками составляет 90 градусов. Исполняется в одной плоскости с полом, с исполнителем

Passe – положение стопы рабочей ноги у колена

Pasdebourree – вспомогательный шаг, состоящий из чередования *pastoumbe* и *pascoupe*. В данном случае при исполнении этого шага положение *surlecou-de-pied* не фиксируется

Paschasse – связующий приставной шаг (то же, что галоп шагом)

Pastortille – движение по принципу «гармошки», открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди

Pelvis – таз

Point – натянутая стопа

Prans – движение, состоящее из быстрой смены положений: стопа на полупальце; оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто; вернуть стопу на полупалец; поставить

Pressposition – позиция рук, подобная I классической позиции, но практически прижатая к грудной клетке

Release – расширение объёма тела, исполняемое на вдохе

Releve – подъём на полупальцы

Rolldown – постепенное закручивания торса в низ, начиная с головы. Все позвонки, один за другим должны быть включены в движение

Rollup – постепенное раскручивание позвоночника в исходное положение

Sheik – потряхивающее, волнообразное движение расслабленным плечевым поясом

Sidecontraction – боковое сжатие в торсе

Sidestretch – наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается

Slides – скольжение

Spiderwalk – шаг правой ногой на *demiplier*, одновременно *twist* торса вправо, левое плечо вперёд, правое – назад. На счёт «и» поднять левую ногу назад, согнутую в положении *attitude* на 45 градусов

Stepballchange – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах

Stretch – растяжение

Sundari – смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперёд – назад и из стороны в сторону

Sugarleg – шаги вперёд или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг от друга и друг к другу, на один шаг делается два движения коленями

Swing – раскачивание

Tapstep – удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперёд

Tempsleve – простые прыжки на двух ногах. Могут исполняться по разным позициям

Tombe – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад с *demiplier*

Triplet – вращение состоящее из трёх шагов повороте на 360 градусов

Twist – движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. Бёдра при этом неподвижны

Warmup – разогрев

Вертолёт – вращение по принципу *chaîne*, при котором рабочая нога поднимается до уровня *passe*

Изоляция – работа одного центра тела, без вовлечения других центров

Кабриоль – прыжок с одной ноги, при котором рабочая нога в выворотном положении поднимается на 90 градусов и выше, опорная сильно поджимается в выворотном положении

Канканирующие шаги – шаги, построенные на выбросе ноги на 90 градусов и выше в любом направлении

Карандаш – вращение на одной прямой ноге, вторая плотно прижата **Коллапс** – приём, при котором одна часть тела находится в движении, когда другие части находятся в неподвижном состоянии.

Координация – соединение двух или более центров в комбинации

Мультипликация – приём, при котором одно движение как бы дробится на несколько небольших

Оппозиция – движение центров разных направлениях

Параллельность - движение центров в одном направлении

Пистолет – прыжок с одной ноги, при котором рабочая нога направляется вперёд параллельно полу, рабочая максимально поджимается

Полиритмия – предполагает, что различные центры двигаются одновременно не только в различных пространственных направлениях, но в различном ритме

Полицентрика – одновременная работа двух и более центров тела

Положение лучника – положение рук, при котором руки составляют диагональное положение, одна рука прямая, вторая сильно согнута в локте

Уровни – расположение исполнителя относительно пола. Существуют нижние (пол), средние и высокие (прыжки)

Шаги в рок манере – шаги, при которых сильное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, выполняется из-за такта на «и»

Штопор – вращение на месте, уходящее в пол