

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

СОГЛАСОВАНО

на научно-методическом совете

Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография»

5-9-й год обучения

Составитель: Литвинова Л.О.

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - направленность;
 - цели;
 - задачи;
 - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
 - объём курса и срок реализации данной программы;
 - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 6.1. Педагогическое обеспечение
 - 6.2. Календарный учебный график
 - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
 - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы - художественная

Цели программы:

- приобщение ребенка к миру танца и знакомство с различными направлениями хореографического творчества;
- формирование умения творчески мыслить и подготовить к дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие творческих и индивидуальных способностей детей

Задачи программы:

- развить творческие способности ребенка;
- сформировать у детей танцевальные знания и навыки;
- развить чувство ритма и музыкальный слух, гибкость и пластичность тела, ассоциативность, образность творческого мышления;
- сформировать навыки конструктивного общения и толерантного поведения, умение понимать и анализировать свое эмоциональное состояние.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы заключается в том, что ее целевой установкой является развитие творческой одаренности детей, их индивидуальных особенностей. При разработке программы автором были использованы следующие педагогические технологии: индивидуализации обучения (Инге Унт, В.Д.Шадриков.), игровые (И.П.Пидкасистый, Д.Б.Эльконин.), коллективной творческой деятельности, но доминирующей является технология личностно-ориентированного развивающего обучения.

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью: занимаясь хореографией, дети приобретают опыт совместной творческой работы, опыт участия в концертной деятельности на разных уровнях (гимназия, окружные и городские конкурсы, фестивали).

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы

В хореографическом объединении занимаются дети от 11 до 15 лет.

Объем курса и срок реализации программы

Программа рассчитана на пять лет. Каждый год обучения – 204 часа. Общий объем курса – 1020 часов.

Формы и режим занятий

Форма организации

- Групповая работа (12-15 чел.)
- Звеньевая работа (5-7 чел.)
- Индивидуальная работа (1-2 чел.)

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью 3 учебных часа каждое (с двумя перерывами)

2. Учебный план

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Хореография» 5-й год обучения	204	Отчетный концерт
«Хореография» 6-й год обучения	204	Отчетный концерт
«Хореография» 7-й год обучения	204	Отчетный концерт
«Хореография» 8-й год обучения	204	Отчетный концерт
«Хореография» 9-й год обучения	204	Отчетный концерт

3. Содержание программы

➤ *Раздел «Введение» (10 часов)*

Задачи хореографического ансамбля на год, правила поведения на занятиях и концертных выступлениях. Инструктаж по охране труда на рабочем месте.

➤ *Раздел «Ритмика» (130 часов)*

Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

➤ **Раздел «Пластическая азбука» (78 часов)**

Упражнения на развитие гибкости спины («Кошечка», «Волна»).
Упражнения на растяжку мышц. Упражнения «Шпагат», «Мостик», «Колесо».

➤ **Раздел «Танцевальная азбука» (390 часов)**

Основы классического танца. Основные правила движения на середине зала. Движение связки па де буре. Закономерности координации движений рук, головы в пор де бра. Практическая часть; позиции ног I – 5. Позиции рук. Де ми плие и гран плие (по всем позициям). Батман тандю с увеличением темпа движения, с деми плие и переходом во 2 и 4 позиции, в малых позах. Батман фраппе по всем направлениям носком в пол. Релеве по 1,2,5 позициям. Батман фондю. Батман релеве лян на 45* и 90*. Гран батман жете с 1 и 5 позиций. Батман ретис из 5 позиции. Упражнения на середине: пор де бра. Поклон де ми плие по 1,2, позициям. Батман тандю по 1, 5 позициям во всех направлениях, Вращение по диагонали с фиксацией точки.

Основы народно-сценического танца. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Настроение и характер. Легенды, сказки и их связь с танцами. Подготовка к началу движения. Батман тандю. Маленькие броски вперед, в сторону, назад. Подготовка к «веревочке» с проскальзыванием по полу на опорной ноге по всей стопе. «Веревочка», Движение с разворотом бедра из открытого в закрытое положение. Упражнения на середине. Русский народный танец. Хороводный ход. Бытовой шаг с притопом. Поклон. Переменный шаг с продвижением вперед и назад. Боковое припадание. Перескоки с ноги на ногу. "Моталочка". "Ковырялочка" "Веревочка". Ключ. Вращение с бегом и прыжком с поджатыми ногами. Прыжки с обеих ног.

Основы современного танца. Стрейч - характер. Наклоны и повороты торса. Разогрев ног. Положение ног в танце. Основные элементы. Характер музыки.

Основы эстрадного танца. Знакомство с танцами эстрадного направления и разучивание основных шагов, движений руками.

Танцевальная импровизация. Выразительные движения.

Партнерная гимнастика. Работа на гимнастических коврах. Упражнения на гибкость, растяжку, укрепление мышц, выворотность стоп.

➤ **Раздел «Репетиционно-постановочная работа» (412 часов)**

Включает эстрадные и современные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Дополнительное включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес детей к занятиям и принимать участие в концертах, конкурсах. Это требует от учащихся ответственного отношения к своей художественной деятельности, умение организовать себя и показать на профессиональном уровне полученные хореографические знания, умения, навыки, раскрыть себя на сцене как творческую личность.

4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты

- осознание значения искусства и творчества в личной и культурной самоидентификации личности;
- развитие эстетического вкуса, художественного мышления обучающихся, способности воспринимать эстетику природных объектов, сопереживать им, чувственно-эмоционально оценивать гармоничность взаимоотношений человека с природой и выражать свое отношение художественными средствами;

- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;
- формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению
- умение исполнять рисунки и перестроения в танце, грамотно использовать движения в характере музыки, эмоционально исполнять номера, выделять акцента, используемые в музыке, знать правила исполнения основных элементов классического и народного танца, шагов, исполнять прыжковые комбинации, пользоваться растяжкой в танце, проводить разминку в различных стилях, разбираться в характере музыкального произведения, качественно исполнять движения, создавать сольные элементы, активно пользоваться терминами хореографии, различать жанры хореографии, владеть культурой общения со зрителями, навыками актерской выразительности

5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)

Формы контроля: отчетный концерт

Критерии оценки результатов

Высокий: музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания, правильно ощущает построение музыкальной фразы; хорошо развита координация движений. Умеет артистично передать характер и настроение музыкального произведения, умеет самостоятельно сочинять комбинации и этюды на заданную тему.

Средний: достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, но возникают затруднения при исполнении сложно координированных комбинаций. Неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке – торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда

совпадают с музыкой. Затрудняется самостоятельно исполнить танцевальную комбинацию или этюд на заданную тему.

Низкий: слабо владеет музыкально – ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения неуверенны, часто “вразрез” с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта. Редко справляется с выполнением самостоятельных заданий.

Формы предъявления результатов:

-отчётный концерт

-участие в конкурсах и фестивалях.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Педагогическое обеспечение

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Литвинова Любовь Олеговна
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Высшая

6.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятий	3 часа
Сроки проведения промежуточной аттестации	24-28.05.2022

6.3. Материально-технические условия реализации программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров.

6.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие *методы*:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

7. Тематическое планирование

5-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Танцевальные импровизации. Повторение и отработка танца «Хип-хоп»	3	
2	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц. Повторение и отработка танца «Хип-хоп».	3	
3	Разминка. Выполнение упражнений по диагонали: прыжки с прогибом, шине, «колесо». Повторение и отработка танца «Хип-хоп»	3	
4	Разминка. Танец модерн. Знакомство с направлением и основоположниками. Просмотр видео танцев.	3	
5	Разминка. Растяжка. Процесс дыхания и принципы его соединения с движением. Контракшен и релиз. Составление танцевальных комбинаций.	3	
6	Разминка. Позиции рук и ног в танце модерн, их сходства и отличия от классических. Повторение танца «Хип-хоп»	3	
7	Разминка. Партерная гимнастика. Постановка корпуса в партере. знакомство с 5-ю положениями: frog position, second position, change point, 4-я позиция и 5-я «закрестная» позиция	3	

8	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	3	
9	Разминка. Классический экзерсис. Позиции рук и ног в современном танце. Танцевальные импровизации.	3	
10	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Растяжка. Знакомство с элементами: curve, arch, tilt, спираль. Их использование по позициям.	3	
11	Разминка. Отработка техники выполнения шине и «колесо» по диагонали. Разучивание движений к танцу «Память солдата».	3	
12	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Прыжки с прогибом, чир-прыжки. Перекаты и перевороты на полу.	3	
13	Разминка. Разучивание позиций рук в современном танце.	3	
14	Разминка. Растяжка. Знакомство с элементами falls, slide, triplet. Разучивание движений к танцу «Память солдата»	3	
15	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	3	

	Движения на коленях.		
16	Разминка. Растяжка. Передвижение в пространстве в танце модерн: триплеты по диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам. Отработка комбинаций.	3	
17	Разминка. Отработка техники выполнения шине и «колесо» по диагонали. Разучивание движений к танцу «Память солдата».	3	
18	Разминка. Повторение позиций танца модерн, их использование и комбинации. Батманы, выпады, прыжки, шине, «колесо».	3	
19	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений к танцу «Память солдата».	3	
20	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах. Разучивание переворотов на полу к танцу в быстром темпе.	3	
21	Разминка. Растяжка. Комбинация прыжков по диагонали. Повторение танца «Хип-хоп».	3	
22	Разминка. Танцевальные импровизации. Разучивание движений к танцу «Память солдата»	3	
23	Разминка. Классический экзерсис. Отработка пируэтов.	3	

24	Разминка. Работа по подгруппам в танце.	3	
25	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	3	
26	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Отработка танца «Память солдата».	3	
27	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Отработка танца	3	
28	Разминка. Танцевальные импровизации. Стойка на руках с опорой. Колесо, рондат.	3	
29	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Повторение и отработка танца «Память солдата»	3	
30	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Прыжки в полушпагат и с прогибом.	3	
31	Разминка. Растяжка. Отработка соло в танцах. Работа по подгруппам.	3	
32	Разминка. Повторение позиций рук и ног в современной хореографии. Танцевальные импровизации.	3	
33	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Чир-прыжки по диагонали.	3	
34	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Растяжка.	3	
35	Разминка. Партерная гимнастика.	3	

	Повторение танцев.		
36	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка движений к танцу по диагонали по цепочке. Разучивание движений к танцу	3	
37	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Разучивание движений к танцу	3	
38	Разминка. Растяжка. Battement, grand battement по диагонали.	3	
39	Разминка. Отработка прыжков по диагонали. Шине, колесо, стойка на руках с опорой. Повторение танца «Хип-хоп».	3	
40	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений в парах к танцу	3	
41	Разминка. Отработка движений в парах. Повторение изученных танцев.	3	
42	Разминка. Комбинация триплетов, шине и прыжков по диагонали.	3	
43	Разминка. Классический экзерсис. Пируэты, шине. Растяжка. Разучивание движений к танцу	3	
44	Разминка по кругу. Выполнение упражнений со сменой направления и темпа. Повторение танцев хип-хоп и «Память солдата»	3	
45	Разминка. Партерная гимнастика.	3	

	Упражнения на укрепление мышц. Разучивание перестроений в танце.		
46	Разминка. Растяжка. Перевороты и перекаты на полу в танце.	3	
47	Разминка. Танцевальные импровизации.	3	
48	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание движений к танцу	3	
49	Разминка. Растяжка. Триплеты по диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам. Отработка комбинаций.	3	
50	Просмотр видео танцев. Работа над ошибками. Диагональ.	3	
51	Разминка. Повторение и отработка танца «Память солдата»	3	
52	Разминка. Растяжка. Повторение и отработка танца хип-хоп.	3	
53	Разминка. Партерная гимнастика. Работа над выворотностью стоп.	3	
54	Разминка. Растяжка. Триплеты по диагонали, вращения и прыжки (летающие, комбинированные). Работа по подгруппам. Отработка комбинаций.	3	
55	Разминка. Разучивание движений к танцу.	3	
56	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки. Перестроения и элементы в	3	

	парах. Работа по подгруппам.		
57	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	3	
58	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка.	3	
59	Разминка. Упражнения с ускорением темпа. Танцевальные импровизации.	3	
60	Разминка. Упражнения на развитие техники и координацию в пространстве. Упражнения со сменой темпа и ритма.	3	
61	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Шине. Упражнения на гибкость.	3	
62	Разминка. Отработка шине и пируэтов.	3	
63	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Память солдата».	3	
64	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	3	
65	Разминка. Танцевальные импровизации.	3	
66	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка танца хип-хоп.	3	
67	Разминка. Повторение позиций и положений танца модерн. Составление комбинаций. Диагональ.	3	
68	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	3	

6-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц. Повторение и отработка танца «Happyland».	3	
2	Разминка. Выполнение упражнений по диагонали.	3	
3	Разминка. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	3	
4	Партерная гимнастика. Passe. Пируэты. Отработка танца «Happyland»	3	
5	Разминка. Диагональ. Упражнения и прыжки на выворотность стоп. Отработка танца «Happyland»	3	
6	Разминка. Разучивание нового поклона. Отработка движений в танце «Happyland» в партере.	3	
7	Разминка. Классический экзерсис. Demi plie, demi rond.	3	
8	Разминка. Отработка прыжков на диагонали через chasse с подпрыжкой. Шине.	3	
9	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	
10	Разминка. Отработка техники выполнения шине и «колесо», slide и	3	

	triplet по диагонали.		
11	Разминка. Повторение и отработка танца «Чарльстон»	3	
12	Разминка. Отработка отдельных элементов чарльстона на диагонали.	3	
13	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации.	3	
14	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса..	3	
15	Разминка. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Пируэты.	3	
16	Разминка. Повторение и отработка танца «Чарльстон»	3	
17	Разминка. Отработка прыжков с прогибом, стэг сит, прыжков в полушпагат через chasse с подпрыжкой.	3	
18	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Отработка прыжков в парах.	3	
19	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах.	3	
20	Разминка. Растяжка. Упражнения на удержание баланса. Отработка пируэтов и шине.	3	
21	Разминка. Отработка танца «Чарльстон».	3	
22	Разминка. Классический экзерсис. Растяжка.	3	

23	Разминка. Работа в парах в танце «Чарльстон».	3	
24	Разминка. Разучивание комбинаций к танцу хип-хоп.	3	
25	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	3	
26	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Отработка танца «Happyland».	3	
27	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа.	3	
28	Разминка. Разучивание комбинаций к танцу хип-хоп.	3	
29	Разминка. Отработка прыжков на диагонали через chasse с подпрыжкой. Шине.	3	
30	Разминка. Разучивание комбинаций к танцу хип-хоп.	3	
31	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание комбинаций к танцу хип-хоп.	3	
32	Инструктаж по технике безопасности. Разминка.	3	
33	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Упражнения на выворотность стоп и удержание баланса. Растяжка.	3	
34	Разминка. Партерная гимнастика.	3	

	Повторение танцев «Чарльстон» и «Happyland»		
35	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка движений к танцу хип-хоп.	3	
36	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Разучивание и отработка танца хип-хоп.	3	
37	Разминка. Растяжка. Прыжки по диагонали.	3	
38	Разминка. Отработка прыжков по диагонали. Шине, колесо, стойка на руках с опорой. Разучивание движений к новому современному танцу.	3	
39	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	3	
40	Разминка. Demi plie, passe, пируэт. Разучивание положений рук в танце.	3	
41	Разминка. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Шине по диагонали, колесо, прыжки.	3	
42	Разминка. Классический экзерсис. Пируэты, шине. Растяжка. Разучивание движений к танцу.	3	
43	Разминка. Разучивание поддержек в парах. Работа в партере.	3	
44	Разминка. Растяжка. Отработка slide и triplet в танце.	3	
45	Разминка. Классический экзерсис. Выполнение упражнений со сменой	3	

	направления и темпа. Разучивание движений к танцу.		
46	Разминка. Растяжка. Перевороты и перекаты на полу в танце.	3	
47	Разминка. Танцевальные импровизации.	3	
48	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание движений к танцу.	3	
49	Разминка. Выполнение упражнений по диагонали на развитие техники.	3	
50	Разминка. Отработка прыжков с прогибом, стэг сит, прыжков в полушпагат через chasse с подпрыжкой.	3	
51	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Отработка танца «Хип-хоп»	3	
52	Разминка. Отработка танца «Happyland».	3	
53	Разминка. Отработка танца «Чарльстон».	3	
54	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.	3	
55	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.	3	
56	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	3	

57	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Отработка танца «Happyland».	3	
58	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Разучивание движений к танцу.	3	
59	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Упражнения со сменой темпа и ритма. Растяжка.	3	
60	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Шине. Упражнения на гибкость.	3	
61	Разминка. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Шине по диагонали, колесо, прыжки.	3	
62	Разминка. Классический экзерсис. Пируэты, шине. Растяжка.	3	
63	Классический экзерсис. Battements, пируэты, шине, прыжки. Растяжка.	3	
64	Разминка. Упражнения на координацию. Отработка танца хип-хоп.	3	
65	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка танца «Чарльстон».	3	
66	Разминка. Растяжка. Отработка прыжков на диагонали.	3	
67	Разминка. Диагональ. Отработка танца «Happyland»	3	
68	Разминка. Отработка танцев к отчетному концерту	3	

7-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Танцевальные импровизации. Повторение черлидинга.	2	
2	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение и отработка танца «Шаги времени».	2	
3	Разминка. Знакомство с испанским танцем «Фламенко».	2	
4	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Диагональ.	2	
5	Разминка. Растяжка. Постановка рук в испанском танце. Работа кистей и пальцев, смена положений.	2	
6	Разминка. Повторение и отработка танца «В толпе»	2	
7	Разминка. Партерная гимнастика. Постановка корпуса в испанском танце. Основные шаги, выпады, шине.	2	
8	Разминка. Растяжка. Постановка рук в испанском танце: округленные руки над головой, на уровне диафрагмы, за спиной. Плавные переходы и резкая смена.	2	
9	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Повторение танца «В толпе»	2	

10	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали. Танцевальные импровизации. Повторение черлидинга.	2	
11	Разминка. Знакомство с основными ударами стопой: гольпе, планта, такон, такон альданте, пунта.	2	
12	Разминка. Знакомство с основными ударами стопой: гольпе, планта, такон, такон альданте, пунта.	2	
13	Разминка. Повторение и отработка танца «В толпе».	2	
14	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Шаги и выпады в испанском танце.	2	
15	Разминка. Повторение и отработка танцев «Flash» и «В толпе»	2	
16	Разминка. Растяжка. Разучивание движений к испанскому танцу.	2	
17	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	2	
18	Разминка. Растяжка. Разучивание движений к испанскому танцу.	2	
19	Разминка. Отработка прыжков, колес, рондатов на диагонали. Разучивание простых дробей.	2	
20	Разминка. Разучивание сложных дробей к испанскому танцу.	2	
21	Разминка. Партерная гимнастика.	2	

	Растяжка. Разучивание комбинаций с руками.		
22	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Повторение танца «Flash».	2	
23	Разминка. Классический экзерсис. Повторение и отработка поддержек в танце «В толпе».	2	
24	Разминка. Разучивание сложных дробей к испанскому танцу.	2	
25	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
26	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	2	
27	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах. Разучивание перестроений к испанскому танцу.	2	
28	Разминка. Растяжка. Комбинация прыжков по диагонали.	2	
29	Разминка. Танцевальные импровизации. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
30	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Разучивание движений к танцу.	2	
31	Разминка. Работа по подгруппам в испанском танце.	2	

32	Разминка. Повторение и отработка танца «В толпе».	2	
33	Разминка. Растяжка. Отработка пяти основных ударов стопой. Составление дробей простых и сложных.	2	
34	Разминка. Танцевальные импровизации. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
35	Разминка. Танцевальные импровизации. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
36	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Повторение танца «Flash».	2	
37	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Отработка испанского танца.	2	
38	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Отработка испанского танца.	2	
39	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа.	2	
40	Разминка. Отработка испанского танца.	2	
41	Разминка. Работа по подгруппам в испанском танце.	2	
42	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Шине, «колесо», прыжки с прогибом. Повторение танца «В толпе».	2	
43	Разминка. Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	2	

44	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
45	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	2	
46	Разминка по диагонали. Отработка элементов испанского танца по цепочке.	2	
47	Разминка. Отработка дробей с ускорением темпа.	2	
48	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине. Работа с юбкой в испанском танце.	2	
49	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Чир-прыжки: Отработка по диагонали.	2	
50	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Танцевальные импровизации.	2	
51	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение танца «В толпе».	2	
52	Разминка. Разучивание движений к хип-хопу.	2	
53	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Разучивание движений к хип-хопу. Отработка кача корпуса, кика.	2	
54	Разминка. Растяжка. Разучивание движений в парах.	2	
55	Разминка. Повторение и отработка	2	

	испанского танца.		
56	Разминка. Повторение и отработка испанского танца. Нарботка синхронности исполнения.	2	
57	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Шине, «колесо», прыжки с прогибом. Повторение танца «В толпе».	2	
58	Разминка. Отработка прыжков по диагонали. Шине, колесо, рондат, стойка на руках с опорой, флажки.	2	
59	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	2	
60	Разминка. Отработка движений в парах. Перекаты на полу.	2	
61	Разминка. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Шине по диагонали, колесо, прыжки.	2	
62	Разминка. Классический экзерсис. Пируэты, шине. Растяжка.	2	
63	Разминка. Повторение и отработка испанского танца.	2	
64	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание движений к хип-хопу.	2	
65	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	2	
66	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	2	

67	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Повторение танца «Flash».	2	
68	Разминка по диагонали. Отработка прыжков и перестроений в хип-хопе.	2	
69	Разминка. Растяжка. Перевороты и перекаты на полу в танце. Отработка танца.	2	
70	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка танцев «В толпе», «Черлидинг».	2	
71	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц.	2	
72	Разминка. Выполнение упражнений по диагонали: батманы, прыжки с прогибом, шине, «колесо», «змейка» с ускорением. Отработка танца хип-хоп.	2	
73	Разминка. Современная хореография. Танцевальные комбинации.	2	
74	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений к современному танцу.	2	
75	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений к современному танцу.	2	
76	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание движений к современному танцу.	2	

77	Разминка. Составление связок в партере. Отработка изученных комбинаций.	2	
78	Разминка. Составление связок в партере. Отработка изученных комбинаций	2	
79	Разминка. Отработка испанского танца.	2	
80	Разминка. Отработка танца хип-хоп.	2	
81	Разминка. Работа по подгруппам в современном танце.	2	
82	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки в хип-хопе. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.	2	
83	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	2	
84	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Повторение танца «В толпе».	2	
85	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Отработка танца хип-хоп.	2	
86	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Упражнения со сменой темпа и ритма. Растяжка.	2	
87	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Шине. Упражнения на гибкость. Повторение испанского танца.	2	
88	Разминка. Растяжка. Укрепление мышц	2	

	бедра и голени. Разучивание нового блока к современному танцу.		
89	Разминка. Растяжка. Укрепление мышц бедра и голени. Разучивание нового блока к современному танцу.	2	
90	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	2	
91	Разминка по диагонали. Отработка элементов испанского танца по цепочке.	2	
92	Разминка. Растяжка. Перевороты и перекаты на полу в танце. Отработка танца.	2	
93	Разминка. Танцевальные импровизации. Отработка танцев «В толпе», «Черлидинг».	2	
94	Разминка. Отработка танца «В толпе».	2	
95	Разминка. Классический экзерсис. Растяжка.	2	
96	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка танца хип-хоп.	2	
97	Разминка. Танцевальные импровизации в современном стиле.	2	
98	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	2	
99	Разминка. Отработка испанского танца: дроби и движения с юбкой.	2	
100	Разминка. Отработка испанского танца: корпус и вращения.	2	

101	Разминка. Растяжка. Диагональ. Отработка батманов, прыжков и шине.	2	
102	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	2	

8-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Танцевальные импровизации.	3	
2	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса, пируэты.	3	
3	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение и отработка танца	3	
4	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Диагональ.	3	
5	Разминка по диагонали. Растяжка. Разучивание комбинаций к современному танцу.	3	
6	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
7	Разминка. Партерная гимнастика. Работа в парах.	3	
8	Разминка. Повторение и отработка танца	3	
9	Разминка. Классический экзерсис.	3	

	Позиции рук и ног в современной хореографии.		
10	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	
11	Разминка. Перекаты и слайды. Разучивание связок к танцу	3	
12	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	3	
13	Разминка по кругу. Смена направления, упражнения на координацию. Отработка движений к танцу	3	
14	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
15	Танцевальные импровизации. Отработка высоты прыжка в парах: упражнение «батут».	3	
16	Разминка. Растяжка. Отработка танца	3	
17	Разминка. Разучивание движений к танцу	3	
18	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине. Разучивание перестроений в танце	3	
19	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	3	
20	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах.	3	

21	Разминка. Растяжка. Комбинация прыжков по диагонали.	3	
22	Танцевальные импровизации. Отработка движений в партере в танце «Война».	3	
23	Разминка. Классический экзерсис. Demi plie, demi rond, пируэты, шине. Разучивание движений к танцу.	3	
24	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Разучивание движений к танцу «Война».	3	
25	Разминка. Упражнения на укрепление мышц: планка, ножницы, велосипед, подъем на 90 градусов.	3	
26	Разминка. Повторение и отработка танца	3	
27	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали.	3	
28	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа.	3	
29	Разминка. Отработка танца	3	
30	Разминка. Растяжка. Demi plie, demi rond, пируэты, шине.	3	
31	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Шине, «колесо», прыжки и выпады с прогибом.	3	
32	Разминка. Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп.	3	
33	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине.	3	
34	Инструктаж по технике безопасности.	3	

	Разминка. Чир-прыжки: Отработка по диагонали.		
35	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Танцевальные импровизации.	3	
36	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение танца «В толпе».	3	
37	Разминка. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
38	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Разучивание движений к хип-хопу. Отработка кача корпуса, кика.	3	
39	Разминка. Растяжка. Разучивание движений в парах.	3	
40	Разминка. Отработка прыжков по диагонали. Шине, колесо, рондат, стойка на руках с опорой, флажки.	3	
41	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	3	
42	Разминка. Отработка движений в парах. Перекаты на полу.	3	
43	Разминка. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Шине по диагонали, колесо, прыжки.	3	
44	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
45	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	3	

46	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
47	Разминка по диагонали. Отработка прыжков и перестроений в хип-хопе.	3	
48	Разминка. Составление связок в партере. Отработка изученных комбинаций.	3	
49	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение и отработка танца	3	
50	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса, пируэты.	3	
51	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Диагональ.	3	
52	Разминка по диагонали. Работа с юбкой в испанском танце.	3	
53	Разминка. Повторение и отработка танца «Война»	3	
54	Разминка. Партерная гимнастика. Работа в парах.	3	
55	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
56	Разминка. Работа по подгруппам в современном танце.	3	
57	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону,	3	

	прыжки в хип-хопе. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.		
58	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и change point. «Флажки» влево и вправо.	3	
59	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Повторение танца	3	
60	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Отработка танца хип-хоп.	3	
61	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Упражнения со сменой темпа и ритма. Растяжка.	3	
62	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Шине. Упражнения на гибкость.	3	
63	Разминка. Растяжка. Укрепление мышц бедра и голени.	3	
64	Танцевальные импровизации. Отработка танца «Хип-хоп».	3	
65	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse.	3	
66	Разминка. Классический экзерсис. Растяжка. Отработка танца	3	
67	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка танца «Война»	3	
68	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного	3	

	концерта.		
--	-----------	--	--

9-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Танцевальные импровизации.	3	
2	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса, пируэты.	3	
3	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Диагональ.	3	
4	Разминка по диагонали. Работа с юбкой в испанском танце.	3	
5	Разминка. Повторение и отработка танца «В толпе»	3	
6	Разминка. Партерная гимнастика. Работа в парах.	3	
7	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
8	Разминка. Классический экзерсис. Позиции рук и ног в современной хореографии.	3	
9	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	
10	Разминка. Перекаты и слайды. Разучивание связок к танцу «Война».	3	

11	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса.	3	
12	Разминка по кругу. Смена направления, упражнения на координацию. Отработка движений к танцу «Война».	3	
13	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
14	Танцевальные импровизации. Отработка высоты прыжка в парах: упражнение «батут».	3	
15	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Испания».	3	
16	Разминка. Разучивание движений к танцу «Война»	3	
17	Разминка. Батманы, выпады, прыжки, шине. Разучивание перестроений в танце «Война»	3	
18	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	3	
19	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Работа в парах.	3	
20	Разминка. Растяжка. Комбинация прыжков по диагонали.	3	
21	Танцевальные импровизации. Отработка движений в партере в танце «Война».	3	
22	Разминка. Классический экзерсис. Demi	3	

	plie, demi rond, пируэты, шине. Разучивание движений к танцу.		
23	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Разучивание движений к танцу «Война».	3	
24	Разминка. Упражнения на укрепление мышц: планка, ножницы, велосипед, подъем на 90 градусов.	3	
25	Разминка. Повторение и отработка танца «Испания».	3	
26	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали.	3	
27	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа.	3	
28	Разминка. Отработка танца «Война».	3	
29	Разминка. Растяжка. Demi plie, demi rond, пируэты, шине.	3	
30	Разминка. Упражнения для развития техники танца. Шине, «колесо», прыжки и выпады с прогибом.	3	
31	Разминка. Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп.	3	
32	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Чир-прыжки: Отработка по диагонали.	3	
33	Разминка. Выполнение упражнений для развития техники танца. Танцевальные импровизации.	3	
34	Разминка. Партерная гимнастика.	3	

	Повторение танца «В толпе».		
35	Разминка. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
36	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Разучивание движений к хип-хопу. Отработка кача корпуса, кика.	3	
37	Разминка. Растяжка. Разучивание движений в парах.	3	
38	Разминка. Отработка прыжков по диагонали. Шине, колесо, рондат, стойка на руках с опорой, флажки.	3	
39	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	3	
40	Разминка. Отработка движений в парах. Перекаты на полу.	3	
41	Разминка. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса. Шине по диагонали, колесо, прыжки.	3	
42	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
43	Танцевальные импровизации. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
44	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц. Разучивание движений к хип-хопу.	3	
45	Разминка по диагонали. Отработка прыжков и перестроений в хип-хопе.	3	
46	Разминка. Составление связок в партере.	3	

	Отработка изученных комбинаций.		
47	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение и отработка танца «Испания».	3	
48	Разминка. Классический экзерсис. Battement, grand battement. Battement tendu, battement tendu jete на середине класса, пируэты.	3	
49	Разминка. Упражнения на укрепление мышц. Диагональ.	3	
50	Разминка по диагонали. Работа с юбкой в испанском танце.	3	
51	Разминка. Повторение и отработка танца «Война»	3	
52	Разминка. Партерная гимнастика. Работа в парах.	3	
53	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse. Танцевальные импровизации.	3	
54	Разминка. Работа по подгруппам в современном танце.	3	
55	Разминка. Движения со сменой направления, темпа. Кик в сторону, прыжки в хип-хопе. Перестроения и элементы в парах. Работа по подгруппам.	3	
56	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Спираль в second position и	3	

	change point. «Флажки» влево и вправо.		
57	Разминка. Батманы и прыжки по диагонали. Растяжка. Повторение танца «Война».	3	
58	Аэробика. Упражнения с ускорением темпа. Отработка танца хип-хоп.	3	
59	Разминка. Общеразвивающие упражнения по диагонали. Упражнения со сменой темпа и ритма. Растяжка.	3	
60	Разминка. Упражнения на выворотность стоп. Батманы и прыжки по диагонали. Шине. Упражнения на гибкость.	3	
61	Разминка. Растяжка. Укрепление мышц бедра и голени.	3	
62	Танцевальные импровизации. Отработка танца «Хип-хоп».	3	
63	Разминка. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с прогибом, в полушпагат через chasse.	3	
64	Разминка. Классический экзерсис. Растяжка. Отработка танца «Война»	3	
65	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка танца «Война»	3	
66	Разминка. Танцевальные импровизации в современном стиле. Отработка танца хип-хоп.	3	
67	Разминка. Упражнения на устойчивость, на выворотность стоп. Отработка шине и прыжков по диагонали: stag sit, с	3	

	прогибом, в полушпагат через chasse.		
68	Разминка. Повторение изученного за год. Отработка танцев для отчетного концерта.	3	

8. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1999
2. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. – М., 2003.
3. Боровиков Л.И Педагог дополнительного образования. Н-ск, 2000
4. Бочаров А., Лопухов А и др. Основы характерного танца. М., 1999
5. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу дополнительного образования. – М.: ВЛАДОС, 2001.
6. Журнал «Дополнительное образование» 2005-2008.
7. Захаров Р.В. Сочинение танца. – М: Искусство, 2003
8. Михайлова М.А Развитие музыкальных способностей детей. - М., 1999.
9. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, 2000
10. Подласый И.П. Педагогика. – М.: ВЛАДОС, 2003.
11. Порошина Г.М. Сценическое движение, МГУКИ М: 2004.
12. Хавлер Дж. Тело танцора, М. 2002.
13. Газета «Танцевальный Клондайк» М.2008.

Список литературы для детей

1. Фисанович Т.М. Танцы. М.ООО «Издательство Апрель».2000.
2. Сюжетные танцы. Сборник танцев для детей. М.2003
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Сборник упражнений для детей. М.2002
4. Журнал «Балет» для детей. М.2008.