

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Никольского района Пензенской области

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ ДО «Дом детского творчества»

Никольского района

Храбкова И.В.

приказ № 34/2-ОД

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Танец-характер, ритм, пластика»
на 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования

Пинимасова Наталья Ильдаровна

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танец - характер, ритм, пластика» художественной направленности.

Цель программы: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка посредством народного танца.

Задачи программы:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по хореографии;
- формирование умений и навыков исполнения классического, народного танца;
- воспитание чувства причастности и ответственности за сохранение и возрождение танцевального наследия Пензенского края;
- активизация интеллектуальных, физических и творческих способностей посредством танцевальной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного аппарата;
- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- развитие художественно-познавательных интересов, эстетического вкуса и потребности в общении с искусством;
- воспитание коллективизма, трудолюбия, самостоятельности, дисциплины и др. качеств.

Основной формой учебной работы является групповое занятие.

Количество учебных часов:

2-й год обучения – 144 часа в год. Занятия по группам осуществляются 2 раза в неделю по 2 часа в день.

3-й год обучения – 144 часа в год. Занятия по группам осуществляются 2 раза в неделю по 2 часа в день.

По данной рабочей программе осуществляется следующий объем работы: продолжительность учебного часа у учащихся школьного возраста - 45 минут.

Аттестация проводится по результатам усвоенного материала, может частично иметь форму устного опроса, однако основным критерием является физическая кондиция, правильное исполнение движений, самостоятельно исполнять разученные танцы.

Согласно Положению об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО «Дом детского творчества» Никольского района Пензенской области занятия по данной программе могут проводиться дистанционно.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом программным материалом, с использованием электронных образовательных ресурсов.

Содержание занятий для учащихся третьего года обучения

На третьем году обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого и второго годов обучения. Пройденный материал, специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Необходимым становится применение полупальцев в экзерсисе у станка. Большое внимание уделяется развитию устойчивости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительного исполнения танцев.

| месяц | № занятия | Тема занятия | Содержание | | | Итого часов | Формы аттестации (контроля) |
|-------|-----------|---------------------------|---|--|-----------------------|-------------|--|
| | | | теория | практика | воспитательная работа | | |
| 09 | 1 | Вводное | Основы техники безопасности при выполнении и упражн. | | | 2 | Входная диагностика |
| | 2 | Партерный тренаж | Понятие о гибкости, правила выполнения упражн. | | | 2 | Наблюден. Показ индивидуальный и группой |
| | 3 | Классический танец | Постановка к-са на середине зала, позиции рук и ног в комбинациях | | | 2 | Наблюдение тестирован. |
| | 4 | Народно-сценический танец | Правильное расположение рук. Поклоны, шаги. | | | 2 | Наблюдение тестирован |
| | 5 | Постановочная работа | Передача хар-ра в танц. постановке | | | 2 | Наблюден. Показ индивидуальный и группой |
| | 6 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине Работаящая и опорная нога. Движения по точкам зала. | | | 2 |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|--|--|---|--------------------------------|
| | 7 | Народно-сценический танец | | Элементы народного тренажа на середине Правильное расположение рук: подготовительное, 1-е, 2-е. Элементы русского народного танца: раскрывание и закрывание рук | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 8 | Постановочная работа | | Программный танец в русском характере «Барыня» Изуч. В.и Ф1 | | 2 | Наблюден. |
| 10 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения классического танца на полу | | 2 | Контрольн. упражнения |
| | 2 | Классический танец | | Элементы классического тренажа у станка позиции рук: I, II, III позициям; подготовит. положение. Пауза. Акцент. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Народно-сценический танец | | Элементы народного тренажа у станка | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 4 | Постановочная работа | | Изуч. Ф2 и Ф3 танца «Барыня» | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине I port de bras | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 6 | Народно-сценический танец | | Элементы народного тренажа у станка, комбинации в русском хар-ре | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 7 | Постановочная работа | | Изуч. Ф4 и Ф5 танца «Барыня» | | 2 | Тестирован, наблюдение |
| | 8 | Партерный тренаж | | Партерный тренаж с сокращённым подъёмом | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 9 | Народно-сценический | | Экзерсис на середине | | 2 | Контроль исполнения |

| | | танец | | позиции рук, переводы | | | упражнений |
|----|---|---------------------------|--|---|-------------|---|--------------------------------|
| 11 | 1 | Постановочная работа | | Изуч. Финальной части танца «Барыня» | | 2 | Практическ. задание |
| | 2 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине demi plies по I, II позициям; | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Партерный тренаж | | Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 4 | Народно-сценический танец | | Освоение хороводных рисунков на середине | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Классический танец | | Элементы классич тренажа у станка demi-plies по I, II поз. battements tendus jete | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 6 | Партерный тренаж | | Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 7 | Народно-сценический танец | | «Шаркающий шаг, полупал-ми «Переменный шаг»: с притопом и продвижением вперед и назад. «Девичий ход» с переступаниями | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 8 | Классический танец | | Элементы классич тренажа battements tendus jete | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 9 | Постановочная работа | | Соединение Фигур в единый номер «Барыня» | | 2 | Практическ. задание |
| 12 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения для выработки подвижности позвоночника | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 2 | Постановочная работа | | Репетиционная работа | День матери | 2 | Творческие задания |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|---|----------------------------|---|--------------------------------|
| | 3 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине battements tendus | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 4 | Народно-сценический танец | | Мордовский народно-сценический танец. Положения рук. Основные движения женского мордовского танца. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Постановочная работа | | Программный танец «Мордовские узоры» Изуч. В.и Ф1 | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 6 | Классический танец | | Элементы классического тренажа у станка passe par terre, battement fondu | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 7 | Народно-сценический танец | | Элементы народного тренажа на середине Боковое «припадание». Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 8 | Постановочная работа | | «Мордовские узоры» Изуч. Ф2 и Ф3 | Отчётн. концерт по полугод | 2 | Аттестация |
| 01 | 1 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине battement fondu в сочетании с rond de jambe par terre | | 2 | Контроль исполнения упражнений |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|--|---------------|---|--------------------------------|
| | 2 | Народно-сценический танец | | Подскок двумя притопами, припадание с двумя ударами, тройные удары, мордовский бег, «трилистник», ход назад, «гармошка» по VI позиции, «веретено» руками, дроби. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Постановочная работа | | «Мордовские узоры» Изучение Ф4 | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 4 | Классический танец | | Элементы классического тренажа у станка battements relevés lent на 45 и 90* | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Народно-сценический танец | | Похлопывание, протаптывание ритма, шаркающий шаг | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 6 | Постановочная работа | | «Мордовские узоры» Изучение Ф5 | | 2 | Творческие задания |
| | 7 | Партерный тренаж | | Развитие прыжка. | Зимние забавы | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 02 | 1 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине battements relevés lent | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 2 | Народно-сценический танец | | Элементы народного тренажа у станка Подготовка к «верёвочке» | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Постановочная работа | | «Мордовские узоры» Изучение Финальной части | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 4 | Партерный тренаж | | Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага. | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 5 | Классический танец | | Элементы классического | | 2 | Контроль исполнения |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|---|--|---|--------------------------------|
| | | | | тренажа у станка grand battements jete из I позиции | | | упражнений |
| | 6 | Народно-сценический танец | | Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка» с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, «Ковырялочка» | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 7 | Постановочная работа | | Исполнение полного номера «Мордовские узоры» | | 2 | Творческое задание |
| | 8 | Партерный тренаж | | Развитие прыжка. Ходьба на руках. | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 03 | 1 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине grand battements jete из I позиции | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 2 | Народно-сценический танец | | «Ключ» простой на подскоках. Дробные движения: простая дробь на месте; тройная дробь на месте и с продвижением вперед. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Постановочная работа | | Изучение Ф1 и Ф2 танца «Полюшко» | | 2 | Контроль исполнения |
| | 4 | Классический танец | | Элементы классического тренажа у станка releves по I, II позициям: с вытянутых ног; с demi plie. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Народно-сценический танец | | Основные элементы плясок | | 2 | Практические задания |
| | 6 | Постановочная | | Изучение Ф3 и Ф4 | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|---|-------------------|---|--------------------------------|
| | | работа | | танца «Полюшко» | | | |
| | 7 | Партерный тренаж | | Закрепление комплекса тренажа с сокращённым подъёмом | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 8 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине relevés по I, II позициям: с вытянутых ног; с demi plie | Для мам и бабашек | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| 04 | 1 | Народно-сценический танец | | простая дробь полупальцами на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 2 | Постановочная работа | | Изучение Ф5 танца «Полюшко» | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 3 | Классический танец | | Элементы классического тренажа у станка port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 4 | Народно-сценический танец | | Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения. Пляска «Пензенская плясовая». | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 5 | Постановочная работа | | Изучение Финальной части танца «Полюшко» | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 6 | Партерный тренаж | | Упражнения для выработки подвижности и укрепления мышц спины, гибкости. | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 7 | Классический танец | | Элементы классического | | 2 | Контроль исполнения |

| | | | | | | | |
|--------------|---|---------------------------|--|--|-----------------|------------|--------------------------------|
| | | | | тренажа на середине temps leve saute по I, II позициям; трамплинные прыжки | | | упражнений |
| | 8 | Народно-сценический танец | | «Пензенская плясовая», положения рук, основной ход | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 9 | Партерный тренаж | | Упражнения для повышения выработки подвижности голеностопного сустава. | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| 05 | 1 | Постановочная работа | | Исполнение полного номера танца «Полюшко» | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 2 | Классический танец | | Элементы классического тренажа на середине preparations к tour; tour на месте | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 3 | Народно-сценический танец | | Разновидности дробей, переборов. «Ключ», ритоп», «Трилистник», «Синкоп. дробь». Танцевальн.этюд «Топотушки». | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 4 | Постановочная работа | | Отработка пройденного материала | | 2 | Творческое задание |
| | 5 | Партерный тренаж | | Отработка изученного материала, работа над выворотностью | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| | 6 | Постановочная работа | | Репетиционная работа, подготовка к выступлению | | 2 | Творческое задание |
| | 7 | Заключительное занятие | | Творческий отчет | Отчётн. концерт | 2 | Атестация |
| Итого | | | | | | 144 | |

Содержание занятий для учащихся четвёртого года обучения

На четвёртом году достигается гармоничное сочетание подчинения и руководства, все члены коллектива проявляют взаимную требовательность, заинтересованность в совместной деятельности, переживают за успехи и неудачи в творчестве. Повторяются упражнения предыдущего года обучения. Изучаются полуповороты и повороты у станка и на середине зала. Начинается изучение пируэта. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание.

| месяц | № занятия | Тема занятия | Содержание | | | Итого часов | Формы аттестации (контроля) |
|-------|-----------|--------------------------|---|--|-----------------------|-------------|--|
| | | | теория | практика | воспитательная работа | | |
| 09 | 1 | Вводное | Правила поведения на зан. хореогр. | | | 2 | Открытые и зачётные занятия |
| | 2 | Урок народного танца | Истоки нар. хор. искусства. Фольклор и этапы развития нар. хор. искусства. Региональн особеннос. нар. танца в Пенз.обл. | | | 2 | Тестирован. |
| | 3 | Урок классического танца | Методика построения занятия | Последовательн. упражнений у станка | | 2 | Педагогич. наблюдение |
| | 4 | Постановочная работа | | Изучение Выхода танца «Пензенская плясовая» | | 2 | Практика |
| | 5 | Урок в стиле «Модерн» | Современ танец, его особеннос. Драматургия современ. танца, терминолог | | | 2 | эстрадная разминка |
| | 6 | Урок народного танца | | Приседания по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений. |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | | опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. | | | |
| | 7 | Урок классического танца | | Экзерсис у станка demi-plies и по grand plies по всем позициям battements tendus | | 2 | Педагогич. наблюдение |
| | 8 | Постановочная работа | | «Пензенская Плясовая» изучение Ф1 и Ф2 | | 2 | Анализ |
| 10 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок | | 2 | Опрос, наблюдение, |
| | 2 | Урок народного танца | | Маленькие броски (battements tendus jetes): с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад; сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблук опорной ноги в полуприседании. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений. |
| | 3 | Урок классического танца | | Экзерсис на середине demi plies по всем позициям battements tendus | | 2 | Педагогич. наблюдение |
| | 4 | Постановочная работа | | «Пензенская плясовая» Ф3 и Ф4 | | 2 | Практика |
| | 5 | Урок народного танца | | Тренаж на середине. «Ключ» с двойной дробью | | 2 | Практическ. выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|--|--|---|--|
| | 6 | Урок в стиле «Модерн» | | параллельные позиции ног – II, IV, VI прямые позиции рук: под. - «Земля» 1 - «Путь» (вперед параллельно полу); 2 - «Горизонт» (в сторону параллельно полу) | | 2 | эстрадная разминка |
| | 7 | Постановочная работа | | «Пензенская плясовая» Ф.5 и Финал | | 2 | Анализ |
| | 8 | Урок народного танца | | Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений. |
| | 9 | Урок классического танца | | Экзерсис станок battements tendus jete | | 2 | Практическ. выполнение упражнений |
| 11 | 1 | Партерный тренаж | | Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы | | 2 | наблюдение, контрольные упражнения. |
| | 2 | Урок народного танца | | Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 3 | Постановочная работа | | «Пензенская плясовая» репет. номера | | 2 | Анализ |
| | 4 | Урок классического танца | | Экзерсис на середине battements tendus jete по точкам | | 2 | Правильное исполнение упражнений |
| | 5 | Урок в стиле «Модерн» | | 3 - «Космос» (вертикально вверх); - упраж. для шеи «Горизонтальный | | 2 | эстрадная разминка правильное исполнение |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|-------------|---|--|
| | | | | квадрат» (четыре фиксированные точки - вперед, вправо, назад, влево); - упражнение для плечевого пояса «Вертикальный квадрат» (четыре фиксированные точки – вперед, вниз, назад, вверх); | | | |
| | 6 | Постановочная работа | | «Ивана Купала» Изуч. Выход Ф1Ф2 | | 2 | Творческий показ |
| | 7 | Урок народного танца | | Тренаж на середине зала. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. | День матери | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений. |
| | 8 | Урок классического танца | | Тренаж у станка rond de jambe par terre: en dehors, en dedans | | 2 | Контроль исполнения упражнений |
| | 9 | Постановочная работа | | «Ивана Купала» Изуч. Ф3 и Ф4 | | 2 | Анализ Практич. |
| 12 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения для гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины и позвоночника. | | 2 | Опрос, наблюдение, контрольные упражнения. |
| | 2 | Урок народного танца | | Тренаж у станка. Повороты стопы (pas tortille): одинарные, двойные. | | 2 | Контрольн. упражнения |
| | 3 | Урок классического танца | | Тренаж на середине demi rond de jambe par terre battement fondu в сочетании с rond de jambe par terre | | 2 | тестирование |
| | 4 | Постановочная работа | | «Ивана Купала» Изуч. Ф5 и Финала | | 2 | Практическа я работа |
| | 5 | Урок классического танца | | Тренаж у станка Battement fondu | | 2 | правильное исполнение движений |
| | 6 | Урок в силе «Модерн» | | упражнение для грудной клетки | | 2 | эстрадная разминка |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | | «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для корпуса «Большой горизонтальный квадрат»; | | | правильное исполнение |
| | 7 | Урок народного танца | | Отработка упражнений на середине | | 2 | Практическ. выполнение танц.движ. |
| | 8 | Постановочная работа | | Закрепление изученного материала | | 2 | Промежуточная аттестация |
| 01 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса | | 2 | зачётный показ, контрольные упражнения |
| | 2 | Урок народного танца | | Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 3 | Урок классического танца | | Тренаж на середине preparations к tour tour на месте | | 2 | Педагогич. наблюдение |
| | 4 | Урок в стиле «Модерн» | | - упражнение для бедер «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для коленей и стоп «Штопор одиночный» (на одну ногу) «Штопор двойной» | | 2 | правильное исполнение, контрольные упражнения |
| | 5 | Урок народного танца | | Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов (battements fondus): на всей стопе, с подъемом на полупальцы. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений. |
| | 6 | Урок классического танца | | Тренаж у станка Battement frappe | | 2 | Педагогич. наблюдение |
| | 7 | Постановочная | | «Танцы на | | 2 | Анализ |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|--|--|---|---|
| | | работа | | стёклах» изуч. Выхода и Ф1 | | | |
| 02 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | | 2 | наблюдение, контрольные упражнения. |
| | 2 | Урок народного танца | | «Моталочка»: с задеванием пола каблуком, с акцентом на всю стопу, с задеванием пола полупальцами, с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками. «Маятник» в прямом положении. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 3 | Урок классического танца | | Тренаж на середине battements releves lent во всех направлениях на 90 градусов | | 2 | Правильное исполнение движений |
| | 4 | Постановочная работа | | «Танцы на стёклах» изуч. Ф2 и Ф3 | | 2 | Пед. наблюдение |
| | 5 | Урок в стиле «Модерн» | | упражнение для стоп «Льжи»; растяжки | | 2 | эстрадная разминка тестирован. |
| | 6 | Урок народного танца | | Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. Развертывание ноги на 90 градусов (battements developpes) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие) | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|--|-------------------|---|---|
| | 7 | Урок классического танца | | Тренаж у станка Rond de jambe en l'air battements releves lent на 45 и 90 градусов во всех направлениях | | 2 | Правильное выполнение движений |
| | 8 | Постановочная работа | | «Танцы на стёклах» изуч. Ф4 и Ф5 | | 2 | Анализ |
| 03 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танц-ного шага. | | 2 | наблюдение, контрольные упражнения. |
| | 2 | Урок народного танца | | Отработка дробн. упражнений. Дробь в «три ножки». | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 3 | Урок классического танца | | Тренаж на середине grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке | | 2 | Контроль за исполнением |
| | 4 | Постановочная работа | | «Танцы на стёклах» изуч. Ф.6 | | 2 | Творческий показ |
| | 5 | Урок в стиле «Модерн» | | «Demi и Grand plie» по II, IV, VI позиции на середине зала с использованием всех позициям рук | | 2 | эстрадная разминка |
| | 6 | Урок народного танца | | Подготовка к «четке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 7 | Урок классического танца | | Тренаж у станка releves по I, II, V позициям: с вытянутых ног; с demi plie Перегибы корпуса – port de bras | Для мам и бабушек | 2 | Контроль за исполнен. |
| | 8 | Урок в стиле «Модерн» | | прыжки по параллельным позициям «Soute»; - прыжки с поджатыми ногами «Козлик» | | 2 | эстрадная разминка |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|------------------|---|---|
| 04 | 1 | Партерный тренаж | | Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса | | 2 | Опрос, наблюдение |
| | 2 | Урок народного танца | | Повороты: плавный, на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant); поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене. | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 3 | Урок классического танца | | Тренаж на середине: releves по I, II и V позициям: с вытянутых ног; с demi plie. | | 2 | Контроль за исполнен. |
| | 4 | Постановочная работа | | «Танцы на стёклах» изуч. Финала | | 2 | Анализ Практич. контроль |
| | 5 | Урок народного танца | | Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги | | 2 | Практическ. выполнение танцевальн. движений |
| | 6 | Урок классического танца | | Тренаж у станка grand battements jete из V позиции во всех направлениях | | 2 | Контроль за правильным исполнением |
| | 7 | Постановочная работа | | Репетиция полного номера | Отчётный концерт | 2 | Контрольный показ |
| | 8 | Партерный тренаж | | Развитие прыжка Различные варианты растяжек | | 2 | зачётный показ, контр.упраж |
| 05 | 1 | Урок | | Основной русский | | 2 | Практическ. |

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------|--|---|--|------------|------------------------------------|
| | народного танца | | ход. Быстрый русский бег с продвижением. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагонали, с движением «молоточки», с откидыванием ног назад. | | | выполнение танцевальн. движений |
| 2 | Урок классического танца | | Тренаж на середине temps leve saute по всем позициям; changement de pied pas echange soubresant | | 2 | зачёт |
| 3 | Постановочная работа | | Репетиц. работаномеро | | 2 | зачёт |
| 4 | Урок в стиле «Модерн» | | Упр. для развития позвоночника с использованием contraction, flat back, twist торса, roll down и roll up, body roll, Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Моторно-ритмич. раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. Комбинация на расслабление позвоночника с использованием swing и drop торса. | | 2 | эстрадная разминка, зачётный показ |
| 5 | Постановочная работа | | Репетиции номеров | | 2 | Зачётный показ |
| 6 | Урок классич. Танца | | Экзерсис у станка и на середине | | 2 | Аттестация |
| 7 | Постановочная работа | | Выступление с показом всех номеров | | 2 | Анализ |
| Итого | | | | | 144 | |