

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 № 25-ОД
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Танец-характер, ритм, пластика»

на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования

Пинимасова Наталья Ильдаровна

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Танец - характер, ритм, пластика».

По данной рабочей программе осуществляется следующий объем работы: продолжительность учебного часа у учащихся школьного возраста - 45 минут. Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа, что составляет 144 учебных часа.

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 планами программным материалом, с использованием электронных образовательных ресурсов.

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 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 и связочного 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.

Содержание занятий для учащихся второго года обучения
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Танец - характер, ритм, пластика»

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа

На **втором** году обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого года обучения. Овладение основами техники классического танца достигается путём детальной отработки каждого упражнения и приёмов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли со стороны обучающихся.

Приобретается навык выворотного положения ног, навык общения в паре.

Для большинства детей коллектив становится привлекательным сообществом, совместно вырабатываются нормы жизни, рождается общественное мнение.

месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание			Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	воспитательная работа		
09	1	Вводное	Основы техники безопасности при выполнении упражнений потоком. Правила поведения до и после занятия.			2	Входная диагностика
	2	Вспомогательные и корригирующие упражнения (ОФП)	Необходимые корригирующие упражнения, исправления дефектов в осанке, профилактика перенапряжения связок, укрепление мышц			2	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
	3	Танцевальная ритмика	Ритмические особенности музыки. Такт. Затакт.			2	Практические задания
	4	Классический танец	Место классического танца в искусстве хореографии			2	Наблюдение тестирован.

			и Роль урока классического танца для исполнительского мастерства танцоров.			
	5	Народно-сценический танец	Особенности и русских народных движений. Методика исполнения народно-сценического танца в русском характере.			2 Практическое задание
	6	Вспомогательные и корректирующие упражнения		Знакомство с упражнениями к-са ОФП		2 Контроль исполнения упражнений
	7	Постановочная работа		Изучение Выхода и Ф1 танца «Гуси мои гуси»		2 Практическое задание
	8	Танцевальная ритмика		Упражнения и игры на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.		2 Практические задания
10	1	Классический танец		У станка demi-plies по I, II позициям; battements tendus из I позиции во всех направлениях		2 Контроль исполнения упражнений
	2	Народно-сценический танец		Основные положения ног: позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.		2 Контроль исполнения упражнений
	3	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на развитие гибкости плечевого пояса		2 Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальная ритмика		Правильное исполнение		2 Практическое задание

				изучения движений и музыкального счёта			
	5	Постановочная работа		Изучение Ф2 и Ф3 танца «Гуси мои гуси»		2	Показ индивидуальный и группой
	6	Классический танец		battements tendus jete из I позиции во всех направлениях;		2	Контроль исполнения упражнений
	7	Народно-сценический танец		Основные положения рук: подготовительное, первое и второе положения рук; подготовка к началу движения;		2	Практичес. задание, смотр
	8	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на развитие гибкости предплечья, рук от кисти, от локтя, полной руки		2	Контроль исполнения упражнений
	9	Постановочная работа		Изучение Ф4 и Ф5 танца «Гуси мои гуси»		2	Наблюден. Показ
11	1	Классический танец		rond de jambe par terre с направлениями: en dehors, en dedans;		2	Контроль исполнения упражнений
	2	Народно-сценический танец		положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».		2	Контроль исполнения упражнений
	3	Постановочная работа		Изучение Финала «Гуси мои гуси» Исполнение полного номера		2	Показ индивидуальный и группой
	4	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Постановочная работа		Изучение В и Ф1 танца «Дети в интернете»		2	Наблюден. Показ.

	6	Танцевальная ритмика		Все движения собираются в комбинацию. Освоение танцевальной комбинации.		2	Практическо-игровые задания
	7	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности тазобедренного сустава		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Народно-сценический танец		Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения. Поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад. Притопы: одинарные, тройные.		2	Контроль исполнения упражнений
	9	Постановочная работа		Изучение Ф2 и Ф3 танца «Дети в интернете»	День матери	2	Наблюден. Показ индивидуальный и группой
12	1	Танцевальная ритмика		Отработка комбинаций		2	Наблюдение
	2	Классический танец		battements relevés lent на 450 и 900 во всех направлениях		2	Контроль исполнения упражнений
	3	Народно-сценический танец		Перетопы тройные. Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка. Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад.		2	Контроль исполнения упражнений

	4	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на развитие эластичности мышц бедра		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Постановочная работа		Изучение Ф4 и Ф5 танца «Дети в интернете»		2	Наблюден. Показ.
	6	Классический танец		grand battements jete из I позиции во всех направлениях; releves по I, II позициям: с вытянутых ног;		2	Контроль исполнения упражнений
	7	Народно-сценический танец		Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. «Гармошка» «Елочка»		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Танцевальная ритмика		Составление из комбинаций этюда		2	Показ Аттестация
01	1	Постановочная работа		Изучение Финала танца «Дети в интернете»		2	Наблюден. Показ индивидуальный и группой
	2	Классический танец		Port de bras I и II. Выполнение поворотов и наклонов головы.		2	Контроль исполнения упражнений
	3	Народно-сценический танец		Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Постановочная работа		Закрепление изученного материала, репетиционная		2	Педагогиче. наблюдение

				работа			
	5	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы		2	Контроль исполнения упражнений
	6	Постановочная работа		Изучение Выхода и Ф1 танца «Русская плясовая»		2	Наблюден. Показ групповой
	7	Классический танец		Постановка корпуса на середине зала Позиции ног: I, II, III, VI. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции.		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Танцевальная ритмика		Ритмический танец имитации движений птиц	Зимние забавы	2	Практическо-игровые задания Промежуточ аттестация
02	1	Постановочная работа		Изучение Ф2 и Ф3 танца «Русская плясовая»		2	Наблюден. Показ индивидуальный и группой
	2	Классический танец		Закрепление изученного материала на середине зала		2	Практическ. задания
	3	Народно-сценический танец		Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.		2	Наблюдение тест
	4	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		Комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног и танцев. шага		2	Педагогическое наблюдение
	5	Постановочная работа		Изучение Ф4 и Ф5 танца «Русская		2	Контроль исполнения

				плясовая»			упражнений
	6	Классический танец		Упражнения на середине Battements tendus по I и III позиции в сторону, вперед, в конце года - назад. Demi plie, grand plie по I, II, III позициям.		2	Контроль исполнения упражнений
	7	Народно-сценический танец		«Веребочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом Отработка у станка и на середине зала		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на напряжение и расслабление мышц		2	Контроль исполнения упражнений
03	1	Танцевальная ритмика		Ритмический танец имитации движений животных		2	Практическо-игровые задания
	2	Постановочная работа		Изучение Финала танца «Русская плясовая»		2	Наблюден. Показ индивидуальный и группой
	3	Классический танец		Аллегро: sote по I, II, III поз. Разучивание основных элементов экзерсиса.		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Народно-сценический танец		«Ключ» простой (с переступаниями) Дробные упражнения		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		комплекс упражнений направленных на исправление и укрепление осанки		2	Контроль исполнения упражнений тест
	6	Постановочная работа		Закрепление изученного материала, репетиционная		2	Педагогическое наблюдение

				работа			
	7	Классический танец		Отработка прыжков у станка		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Народно-сценический танец		Шаги: переменный шаг с руками, шаг на каблук, скользящий шаг, с ударом. дробный шаг	Для мам и бабушек	2	Наблюден. Показ.
04	1	Танцевальная ритмика		Ритмический игровой танец		2	Практическо-игровые задания
	2	Классический танец		Отработка комбинаций на середине зала		2	Контроль исполнения упражнений
	3	Народно-сценический танец		Комбинации русского танца. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочёс», «шен», «змейка», «улитка».		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Вспомогательные и корректирующие упражнения (ОФП)		Закрепление изученного материала		2	Педагогич. наблюдение
	5	Постановочная работа		Изучение В и Ф1 танца «Малаявка»		2	Наблюден. Показ.
	6	Классический танец		Закрепление и усложнение к-са упражнений у станка		2	контрольные упражнения
	7	Постановочная работа		Изучение Ф2 и Ф3 танца «Малаявка»		2	Педагогическое наблюдение
	8	Народно-сценический танец		Комбинации русского танца с усложнением		2	Показ Выступлен.
05	1	Постановочная работа		Изучение Финала танца «Малаявка»		2	Контроль исполнения упражнений
	2	Народно-сценический танец		Комбинации русского танца работа над характером		2	Педагогическое наблюдение, тест
	3	Классический танец		Закрепление изученного материала у станка		2	Педагогическое наблюдение
	4	Постановочная		Закрепление		2	Педагогичес

		работа		изученного материала, репетиционная работа			кое наблюдение, тест
	5	Народно-сценический танец		Комбинации русского танца		2	Показ, Выступл.
	6	Заключительное занятие		Творческий отчет с показом выученного материала	Отчётн. концерт	2	Аттестация
Итого						144	

Содержание занятий для учащихся третьего года обучения
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Танец - характер, ритм, пластика»

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа

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 Работая 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.
	9	Народно-сценический танец		Элементы народного тренажа у станка		2	Контроль исполнения упражнений
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, комбинации в русском хар-ре		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		Экзерсис на середине позиции рук, переводы		2	Контроль исполнения упражнений
	7	Постановочная работа		Изуч. Ф4 и Ф5 танца «Барыня»		2	Тестирован, наблюдение
	8	Партерный		Партерный тренаж		2	Контроль

		тренаж		с сокращённым подъёмом			исполнения упражнений
	9	Классический танец		Элементы классического тренажа у станка demi-plies по I, II позициям		2	Контроль исполнения упражнений
11	1	Постановочная работа		Изуч. Финальной части танца «Барыня»		2	Практическое задание
	2	Партерный тренаж		Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени		2	Педагогическое наблюдение
	3	Классический танец		Элементы классического тренажа на середине demi plies по I, II позициям;		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Народно-сценический танец		Освоение хороводных рисунков на середине		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Партерный тренаж		Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе		2	Педагогическое наблюдение
	6	Классический танец		Элементы классического тренажа у станка battements tendus jete		2	Контроль исполнения упражнений
	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
12	1	Партерный тренаж		Упражнения для выработки подвижности позвоночника		2	Педагогическое наблюдение
	2	Постановочная работа		Соединение Фигур в единый номер «Барыня»	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		2	Педагогическое наблюдение
	9	Партерный тренаж		Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага.	Отчётн. концерт по полугод	2	Аттестация
01	1	Классический		Элементы		2	Контроль

		танец		классического тренажа на середине battement fondu в сочетании с rond de jambe par terre			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 releves 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	Педагогичес наблюдение
02	1	Классический танец		Элементы классического тренажа на середине battements releves 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	Педагогичес кое наблюдение

	4	Классический танец		Элементы классического тренажа у станка grand battements jete из I позиции		2	Контроль исполнения упражнений	
	5	Народно-сценический танец		Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка» с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, прылочка»		2	Контроль исполнения упражнений	
	6	Постановочная работа		Исполнение полного номера «Мордовские узоры»		2	Творческое задание	
	7	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		«ч» простой на подскоках. Основные 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 relevés по I, II позициям: с вытянутых ног; с demi plie.		2	Контроль исполнения упражнений	
5		Народно-		Основные		2	Практически	

		сценический танец		элементы плясок			е задания
	6	Постановочная работа		Изучение Ф3 и Ф4 танца «Полюшко»		2	
	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 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		2	Педагогическое наблюдение

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

Содержание занятий для учащихся четвёртого года обучения
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе
художественной направленности

«Ганец - характер, ритм, пластика»

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа

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)		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.

				с одновременным 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
	9	Урок народного танца		Тренаж на середине. «Ключ» с двойной дробью		2	Практическ. выполнение упражнений
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 каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад; сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком 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 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
	6	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.
	7	Урок классического танца		Экзерсис станок battements tendus jete		2	Практическ. выполнение упражнений
	8	Постановочная работа		Пензенская плясовая Ф5 и Финал		2	Анализ
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		Плясовая		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); - упражнение 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 и Ф1		2	Творческий показ
	7	Урок народного танца		Тренаж на середине зала. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.		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. Ф2 иФ3	День матери	2	Творческий показ
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. Ф4 иФ5		2	Анализ
	5	Урок в силе «Модерн»		упражнение для грудной клетки «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для		2	эстрадная разминка правильное исполнение

				корпуса «Большой горизонтальный квадрат»;			
	6	Урок народного танца		Отработка упражнений на середине		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.
	7	Урок классического танца		Тренаж у станка Battement fondu		2	правильное исполнение движений
	8	Постановочная работа		Ивана Купала Изуч. Финала		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	Постановочная работа		Репетиция полного номера		2	Анализ
	5	Урок в стиле «Модерн»		- упражнение для бедер «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для коленей и стоп «Штопор одиночный» (на одну ногу) «Штопор двойной» (на две ноги);		2	правильное исполнение, контрольные упражнения
	6	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.

	7	Урок классического танца		Тренаж у станка Battement frappe		2	Педагогич. наблюдение
	8	Постановочная работа		Танцы на стёклах изуч. Выхода и Ф1		2	Анализ
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 серединеbattements 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 «Лыжи»; 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		2	

				резкие)			
	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. Ф6		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 «чечетке» (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 исполнением
	8	Урок в стиле «Модерн»		прыжки по параллельным позициям «Soute»; - прыжки с поджатыми ногами		2	эстрадная разминка

				«Козлик»			
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 исполнением
	4	Постановочная работа		Танцы на стёклах изуч. Финала		2	Анализ
	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, контрольные упражнения

05	1	Урок народного танца		Основной русский ход. Быстрый русский бег с продвижением. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагонали, с движением «молоточки», с откидыванием ног назад.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	2	Урок классического танца		Тренаж на середине temps leve saute по всем позициям; changement de pied pas echappe soubresant		2	зачёт
	3	Постановочная работа		Подготовка номеров к выступлению		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-ритмическое 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		Выступление с показом всех номеров		2	Зачётный показ
	6	Урок классич. танца		Экзерсис у станка и на середине		2	Аттестация
Итого						144	