

Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2» города Великий Новгород

Принято педагогическим
советом
МАОУ «Гимназия № 2»
Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждено
Директор МАОУ «Гимназия № 2»
О.В. Симбирская
Приказ от «28» 08 2024 года № 114-50



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Хореографический ансамбль «СТИНТ»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 7 лет
Автор-составитель:
Фролова Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографический ансамбль СТИНТ» **базового уровня**, является авторской и имеет **художественную направленность**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографический ансамбль СТИНТ» разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))), Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», Методическим пособием «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну». Л.Н. Буйлова, 2022 г., Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №2», утвержденным постановлением Администрации Великого Новгорода от 06.04.2015 № 1416, Положением о требованиях к дополнительным общеобразовательным программам, порядке их разработки и экспертизы в «Гимназия № 2», утвержденным приказом директора от 01.09.2022 № 99г, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и

реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 2» (далее – Гимназия).

Увлечение хореографией - является наиболее распространённым видом занятий в досуговое время среди подростков.

Хореография имеет свою ярко выраженную специфику воздействия на процесс эстетического воспитания обучающихся. Так, преимущество хореографического коллектива состоит в том, что в его деятельность вовлекаются ребята по желанию, и это способствует развитию эстетической активности подростков, а также создаёт условия для самостоятельной творческой работы каждого воспитанника в соответствии с его способностями и задатками.

Сочетания коллективных, групповых и индивидуальных занятий, богатый арсенал видов и форм воспитательной работы позволяет обеспечить целостный подход к воспитанию и развитию личности обучающихся.

Опыт убеждает, что эстетическое воспитание не может быть успешным без включения обучающихся в практическую эстетически направленную общественную деятельность, в которой ученик применяет свои знания, приобретает навыки эстетического отношения к действительности.

Хореография – искусство синтетическое, объединяющее в себе несколько видов художественного творчества.

В хореографических коллективах проводятся систематические занятия, на которых подростки знакомятся с искусством танца в доступной и посильной для них форме. В настоящее время эстрадный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения. Человек, увлекающийся эстрадными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять дыхательную и нервную системы, поддерживать мышечный тонус.

Знакомство с программами и методическими материалами по преподаванию хореографии, а также с практической деятельностью в танцевальных

коллективах, позволило выявить ряд трудностей:

1. Недостаточное внимание педагогов к воспитательной стороне занятий;
2. Недооценку возрастных особенностей школьников и их потребностей;
3. Чрезмерное усложнение или упрощение танцевальной техники, неудачный подбор репертуара.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что хореографическое искусство обладает достаточно совершенной системой обучения. Программа составлена с учётом и в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков и учитывает их интересы и потребности.

В программе рассматривается обучение детей в рамках самодеятельного творчества, подготовка детей в физическом, нравственном и культурном отношении. Программа позволяет развивать имеющиеся склонности и таланты, направлена на расширение и развитие кругозора ребёнка, на выявление себя как личности.

Актуальность данной программы состоит в том, что она основывается на интересах самих подростков (активное увлечение модными музыкальными и танцевальными течениями, повышенную эмоциональную отзывчивость, пробуждающийся интерес к противоположному полу), что позволяет педагогу создавать благоприятные условия для формирования личности подростка и вызвать у него определённое, положительное, отношение к искусству танца. Занятия танцами позволяют ребятам быть модными, стильными, а значит быть актуальными в среде своих сверстников, учат общению мальчиков с девочками, закладывают эстетическую основу всей дальнейшей жизнедеятельности личности, позволяют быть общительными и коммуникативными.

Новизна программы. Анализ программ Беликовой А.Н. «Бальные танцы» (1984 г.), Николаевой С.А. «Основы хореографии в общеобразовательной школе» (2001 г.), Боголюбова М.С., Елинек Ю.Е., Бахто С.Е., программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (М.; 1988г.), Осиевой Н.Л. «Основы танца и культура движения», а также другие программы и

методические материалы, привел к выводу, что в настоящее время, вышеперечисленные программы, хорошо отражают обучение по направлениям: народный, бальный, классический танцы, но мало описано и разработано в направлении обучения современному эстраднему танцу, различным его стилям. Исследуя динамику предпочтений современными школьниками направлениям танцевального искусства, выявилось, что наибольшее предпочтение они отдают эстраднему танцу. Это привело к написанию программы с опорой на эстрадный танец.

Цель данной программы – создание благоприятных условий для раскрытия у занимающихся в хореографическом коллективе творческих способностей, воспитания эстетического вкуса, исполнительской и зрительской культуры, способности личности к самовыражению в танце.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи

Обучающие:

- Расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, и средствах музыкального языка.
- Овладение азами классического, эстрадного танца, элементами народного и историко-бытового танцев, знание танцевальной культуры других народов.

Развивающие:

- Развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей.
- Профессиональное самоопределение обучающихся в области хореографического искусства, подготовка наиболее одарённых детей для поступления в училища искусств на отделения хореографии.

Воспитывающие:

- Формирование активной жизненной позиции обучающихся, а также их волевых качеств.
- Формирование коллектива единомышленников, использующих свои

индивидуальные творческие возможности для достижения целостного, гармоничного исполнения репертуара коллектива.

Отличительной особенностью данной программы является то, что приём детей в коллектив проходит без специального отбора. Специфика работы коллектива заключается в применении принципа концентрума, что есть возможность начать обучения с любого возраста. Используется концепция поэтапного формирования действий (теория П.Я. Гальперина). В обучение введены следующие предметы, способствующие специальному развитию ребёнка:

- Балетная гимнастика, в начале обучения – лечебная гимнастика. В старшем ансамбле на последней ступени – партерный экзерсис (комплекс упражнений на полу).
- Классический станок и середина.
- Эстрадный современный танец.
- Обучение азам музыкальной грамоты.

Срок реализации программы 7 лет. Программа рассчитана на 3 ступени обучения. На первой ступени занятия ведутся два раза в неделю по 2 часа, на второй и третьей ступени три раза в неделю по 2 часа.

- Первая ступень – младшая возрастная группа 10-12 лет (два года обучения);
- Вторая ступень – средняя возрастная группа 13-14 лет (два года обучения);
- Третья ступень – старшая возрастная группа 15-18 лет (три года обучения).

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 10-18 лет.

Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно одновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация

процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. В связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по некоторым причинам.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности её качеств: знаниях, умениях и навыках, в чертах характера. В конце обучения обучающиеся должны обладать:

- Чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами – хореографической осанкой, силой мышц, выносливостью, координацией и пластикой движений.
- Высоким художественным и эстетическим вкусом, творческим воображением.
- Устойчивой жизненной позицией, волевыми качествами.
- Обладать высокой зрительской и исполнительской культурой.
- Иметь способности к самовыражению в танце.

Знания и умения, обучающихся к концу 1 ступени обучения

- Знать и выполнять правила танцевальной этики, иметь представление о танцевальной культуре, гигиене танцора.
- Знать название, технику исполнения и перевод движений классического танца.
- Знать и уметь показать танцы в стиле Диско, Фристайл.
- Знать основные понятия эстрадного танца.
- Знать и уметь различать характер и размер музыкального произведения.
- Знать и уметь исполнить изученные на занятиях танцы.
- Уметь свободно двигаться в пространстве в различных направлениях, перестраиваться.

- Иметь признаки хорошей осанки, правильного положения рук, ног, головы, корпуса.

Знания и умения, обучающихся к концу 2 ступени обучения

- Знать и уметь исполнять основные движения классического танца.
- Знать и уметь определить такие направления как Хип-хоп, брейк, и другие направления эстрадного танца.
- Уверенно и выразительно исполнять танцы из разученного репертуара.
- Овладеть начальной техникой исполнения поддержек и трюковых элементов.
- Уметь определить ритмотемповую специфику современной мелодии, самостоятельно импровизировать на музыкальном материале, передавая его особенности через пластику.
- Уметь сознательно прерывать движения, фиксировать его отдельные моменты и позы.
- Овладеть навыками правильной осанки, уметь корректировать свои движения в соответствии со своими физическими данными.
- Иметь представление об истории русского балета и его выдающихся деятелях.

Знания и умения, обучающихся к концу 3 ступени обучения

- Знать историю появления эстрадного танца, иметь представление о творчестве балетмейстеров и исполнителях занимающихся эстрадным танцем.
- Знать и уметь определить направления и жанры эстрадного танца.
- Уверенно и выразительно исполнять танцы из разученного репертуара.
- Знать приёмы исполнения поддержек и трюковых элементов.
- Знать и уверенно исполнять элементы классического танца, как у станка так и на середине зала.
- Знать и уметь работать с существующими недостатками своего тела.
- Уметь определить музыкальную структуру, её стиль и жанр.

- Уметь импровизировать под заданную музыку.
- Владеть техникой исполнения вращений.
- Владеть техникой исполнения средних поддержек.
- Иметь хорошую осанку, правильную постановку рук, ног, головы и корпуса.

Формы подведения итогов реализации данной программы

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в коллективе (социометрия, анкетирование, наблюдение и фиксация результатов).
2. Показ танцев на отчётных концертах, конкурсах, смотрах, фестивалях.
3. Записи занятий на видео, анализ записи и работа над характерными ошибками.
4. Внутри коллективные просмотры.
5. Посещение концертов, спектаклей, балетов, обсуждение увиденного.

Учебный план.

Первая ступень обучения.

(первый год)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальные	Всего
1.	История танцевальной культуры	6	0	0	6
2.	Балетная гимнастика	3	16	5	24
3.	Классический танец	3	18	7	28
4.	Эстрадный танец.	3	22	4	29
5.	Основы музыкальной грамоты	9	6	2	17

6.	Стрейчинг (растяжки)	0	6	6	12
7.	Современные детские массовые танцы.	2	10	0	12
8.	Постановочная работа.	2	12	2	16
	ИТОГО	28	90	26	144

Учебный план. Первая ступень обучения.

(второй год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальные	Всего
1.	История танцевальной культуры	6	0	0	6
2.	Балетная гимнастика	3	16	5	24
3.	Классический танец	3	18	7	28
4.	Эстрадный танец.	3	22	4	29
5.	Основы музыкальной грамоты	9	6	2	17
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	6	6	12
7.	Современные детские массовые танцы.	2	10	0	12
8.	Постановочная работа.	2	12	2	16
	ИТОГО	28	90	26	144

Учебный план. Вторая ступень обучения.

(третий год)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальные	Всего
1.	История танцевальной культуры	6	0	0	6
2.	Балетная гимнастика	3	26	5	34
3.	Классический танец	3	24	7	34
4.	Эстрадный танец.	5	42	9	56
5.	Основы музыкальной грамоты	10	4	2	16
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	6	6	12
7.	Современные детские массовые танцы.	2	12	0	14
8.	Постановочная работа.	2	32	10	44
	ИТОГО	31	146	39	216

Учебный план. Вторая ступень обучения.
(четвёртый год)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальные	Всего
1.	История танцевальной культуры	6	0	0	6
2.	Балетная гимнастика	3	26	5	34
3.	Классический танец	3	24	7	34
4.	Эстрадный танец.	5	42	9	56

5.	Основы музыкальной грамоты	10	4	2	16
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	6	6	12
7.	Современные детские массовые танцы.	2	12	0	14
8.	Постановочная работа.	2	32	10	44
	ИТОГО	31	146	39	216

Учебный план. Третья ступень обучения.

(пятый год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальные	Всего
1.	История танцевальной культуры	4	0	0	4
2.	Балетная гимнастика	2	26	8	36
3.	Классический танец	3	30	10	43
4.	Эстрадный танец.	4	36	10	50
5.	Основы музыкальной грамоты	8	4	2	14
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	8	8	16
7.	Современные детские массовые танцы.	0	0	0	0
8.	Постановочная работа.	3	38	12	53
	ИТОГО	24	142	50	216

Учебный план. Третья ступень обучения.

(шестой год)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальн ые	Всего
1.	История танцевальной культуры	4	0	0	4
2.	Балетная гимнастика	2	26	8	36
3.	Классический танец	3	30	10	43
4.	Эстрадный танец.	4	36	10	50
5.	Основы музыкальной грамоты	8	4	2	14
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	8	8	16
7.	Современные детские массовые танцы.	0	0	0	0
8.	Постановочная работа.	3	38	12	53
	ИТОГО	24	142	50	216

Учебный план. Третья ступень обучения.

(седьмой год)

№ п/ п	Наименование разделов темы	Количество часов/ год обучения			
		Теория	Практика	Индивидуальн ые	Всего
1.	История танцевальной культуры	4	0	0	4
2.	Балетная гимнастика	2	26	8	36
3.	Классический	3	30	10	43

	танец				
4.	Эстрадный танец.	4	36	10	50
5.	Основы музыкальной грамоты	8	4	2	14
6.	Стрейчинг (растяжки)	0	8	8	16
7.	Современные детские массовые танцы.	0	0	0	0
8.	Постановочная работа.	3	38	12	53
	ИТОГО	24	142	50	216

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Первая ступень обучения

(первый год)

В коллектив приём ведётся без специального отбора, единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребёнка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

Тема 1

История танцевальной культуры – (теория 6 часов), включает в себя знакомство с танцевальной культурой, гигиеной танцора, а также теорией возникновения танца в целом.

Тема 2

Балетная гимнастика – (теория 3 часа, практика 16 часов, индивидуальные 5 часов), основы балетной гимнастики, способствуют развитию хореографических данных и коррекции физических недостатков у ребёнка.

Теория 3 часа Рассказ о мышцах и их назначении, о возможностях человека и упражнениях на разные группы мышц.

Практика 16 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки, в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки. При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные

искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

Индивидуальные 5 часов ***

Здесь и далее в программе индивидуальные часы - это работа с отдельными ребятами в индивидуальном порядке по данному разделу программы.

Тема 3

Классический танец – (теория 3 часа, практика 18 часов, индивидуальные 7 часов)

Цель – укрепление здоровья, развитие основных физических и двигательных качеств и способностей.

Главная задача – укрепить мышцы всего тела, исправляя дефекты в осанке, плоскостопие. Упражнения просты и доступны в исполнении.

Теория 3 часа Знания и навыки. Специфика танцевальных движений.

Объяснение правильности выполнения движений.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве.

- Знакомство с понятиями: по линии танца, против линии танца,

колонна, круг, шеренга.

- Изучение простейших танцевальных элементов: галоп, подскоки, переменные шаги, хлопки, марш.
2. Развитие музыкального слуха и ритма.
 - Работа и знакомство с ритмом – 4/4; 3/4
 - Изучение простых ритмических рисунков (по заданию учителя)
 - Музыкальная раскладка движений, связь музыки и движений.
 3. Развитие зрительской, слуховой, двигательной реакции памяти.
 4. Развитие творческого воображения, пластической выразительности.
 - Имитация упражнения по заданию учителя, с учётом характера музыки.
 5. Знакомство с точками зала. Работа по точкам.

Практика 18 часов

Упражнения у станка: (лицом к станку)

1. Постановка корпуса
2. Изучение позиций ног (I ; II ; III ; IV ;V ; VI)
3. Preparasion
4. Положение у станка
5. Releve по I; II; III; VI позиции
6. Demi-plie I; II; III; VI позиции
7. Battement tandus крестом по I; III позиции.
8. Battement releve land крестом по I и III позициям.
9. Port de bras корпуса
10. Подготовка к «штопору»

Allegro

1. Трамплинные прыжки
2. Комбинации на прыжки с двух ног на две.
3. Sonte по I; II; III позициям.

Упражнения на середине зала

1. Изучение и постановка хореографической кисти.
2. Изучение позиций рук I; II; III и подготовительного положения.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Изучение положений *orandi* и *oljange*.
5. Изучение *I port de bras*.
6. Простые упражнения на координацию и укрепление косых мышц спины по системе стрейчинга (растяжки).

Индивидуальные 7 часов ***

Тема 4

Эстрадный танец – (теория 3 часа, практика 22 часа, индивидуальные 4 часа), включает в себя знакомство с различными направлениями, такими как: Диско, Фристайл.

Теория 3 часа

- Знакомство с понятиями: Контракшен верхний, нижний, боковой;
- Релье стоя и в портере, волна в корпусе, руках, реп дорожка, многие движения эстрадного танца строятся на элементах классического танца, стилизируя его под определённый жанр.
- Вращения: бег, полька, *tour*, *tour pike*, *shene*.
- Знакомство на занятиях с анатомией тела, расшифровка балетных названий, умение видеть, слышать, запоминать делать правильные выводы.

Практика 22 часа

- изучение танцевальных связок способствующих лучшему усвоению танцевальных жанров.
- изучение дыхательной гимнастики – основы здоровья, счёт в слух во время проделывания всех движений.
- развитие координации движений.
- чередование движений, поворот, прыжки с хлопками и т.д.
- чередование движений, поворотов, прыжки с хлопками и т.д.

- развитие образного мышления, при помощи этюдной работы, задаются этюды на конкретный образ, ситуации на заданную тему, на развитие конфликтной ситуации, на развитие действий, на оценку событий и т.д.
- развитие духовного мира ребёнка.
- посещение различных мероприятий (спектакли, концерты, музеи и т.п.), обсуждение увиденного – рефлексия.

Индивидуальные 4 часа ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 9 часов, практика 6 часов, индивидуальные 2 часа)

Теория 9 часов

Развитие музыкального слуха и ритма.

- Изучение музыкальных размеров 2|4;3|4;4|4:
- Знакомство с ритмическими движениями: развитие музыкальных способностей, необходимых для занятий хореографией такими как:
 - Чувство формы, структура произведений, чувство логики музыкальной речи (вступление, каденция, реприза).
 - Чувство ритма.
 - Выразительное исполнения движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, плавно, спокойно).
 - Умение различать основные виды музыкальной фактуры (марш, песня, полька, вальс), чувствовать нюансировку (акценты, динамика) и показывать её в движениях.

Практика 6 часов

- Ритмические, чёткие согласованные движения (хлопки, счёт в слух), ощущение увеличения темпа и исполнение его в движениях.
- Выразительное исполнения движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, плавно, спокойно).

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг – растяжка (практика 6 часов, индивидуальные 6 часов)

Практика 6 часов Для первой ступени обучения оптимальным является стрейчинг в портере.

Индивидуальные 6 часов ***

Занятия растяжкой проходят в индивидуальном порядке, для того, чтобы учитывать индивидуальные возможности детей.

Тема 7

Современные детские массовые танцы (теория 2 часа, практика 10 часов)

Теория 2 часа Просмотр танцев, обсуждение сюжетов.

Практика 10 часов Включают в себя танцы из опыта отечественных и зарубежных педагогов, способствующие развитию танцевальной выразительности, а также танцевальной памяти детей занимающихся в коллективе. Такие как: «Модный рок», «Вару-вару», «Вальс дружбы», «Полонез».

Тема 8

Постановочная работа (теория 2 часа, практика 12 часов, индивидуальные 2 часа) Ведётся с учётом интересов и потребностей участников коллектива, а также преследует воспитательные

Теория 2 часа Знакомство с ориентировкой в пространстве по системе А.Я. Вагановой. Знакомство с рисунком танца.

Практика 12 часов Первая ступень обучения включает в себя изучение танцев на рисунок и на сюжет, ведётся работа над танцевальными образами, над выразительностью и четкостью исполнения танцевального материала. Работа над музыкальным материалом, разбор музыкальных фраз, предложений, акцентов музыкального произведения.

Индивидуальные 2 часа ***

Первая ступень обучения

(второй год)

Тема 1

История танцевальной культуры – (теория 6 часов), включает в себя знакомство с танцевальной мировой культурой. Средневековые балы и ассамблеи. Историко-бытовой танец.

Тема 2

Балетная гимнастика – (теория 3 часа, практика 16 часов, индивидуальные 5 часов), основы балетной гимнастики, способствуют развитию хореографических данных и коррекции физических недостатков у ребёнка.

Теория 3 часа Рассказ о мышцах и их назначениях, о возможностях человека и упражнениях на разные группы мышц.

Практика 16 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки, в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки.

При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

Индивидуальные 5 часов ***

Здесь и далее в программе индивидуальные часы- это работа с отдельными ребятами в индивидуальном порядке по данному разделу программы.

Тема 3

Классический танец – (теория 3 часа, практика 18 часов, индивидуальные 7 часов)

Цель – укрепление здоровья, развитие основных физических и двигательных качеств и способностей.

Главная задача – укрепить мышцы всего тела, исправляя дефекты в осанке, плоскостопие. Упражнения просты и доступны в исполнении.

Теория 3 часа Знания и навыки. Специфика танцевальных движений. Объяснение правильности выполнения движений.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве.
 - а. Знакомство с понятиями: по линии танца, против линии танца, колонна, круг, шеренга.
 - б. Изучение простейших танцевальных элементов: галоп, подскоки, переменные шаги, хлопки, марш.
2. Развитие музыкального слуха и ритма.
3. Работа и знакомство с ритмом – 4/4; 3/4
4. Изучение простых ритмических рисунков (по заданию учителя)
5. Музыкальная раскладка движений, связь музыки и движений.
6. Развитие зрительской, слуховой, двигательной реакции памяти.
7. Развитие творческого воображения, пластической выразительности.
8. Имитация упражнения по заданию учителя, с учётом характера музыки.
9. Знакомство с точками зала. Работа по точкам.

Практика 18 часов

Упражнения у станка: (лицом к станку)

1. постановка корпуса
2. Изучение позиций ног (I ; II ; III ; IV ;V ; VI)
3. Preparasion
4. Положение у станка

5. Releve по I; II; III; VI позиции
6. Demi-plie I; II; III; VI позиции
7. Battement tendus крестом по I; III позиции.
8. Battement releve land крестом по I и III позициям.
9. Port de bras корпуса
10. Подготовка к «штопору»

Allegro

1. Трамплинные прыжки
2. Комбинации на прыжки с двух ног на две.
3. Sonte по I; II; III позициям.

Упражнения на середине зала

1. Изучение и постановка хореографической кисти.
2. Изучение позиций рук I; II; III и подготовительного положения.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Изучение положений orandi и oljange.
5. Изучение I port de bras.
6. Простые упражнения на координацию и укрепление косых мышц спины по системе стрейчинга (растяжки).

Индивидуальные 7 часов ***

Тема 4

Эстрадный танец – (теория 3 часа, практика 22 часа, индивидуальные 4 часа), включает в себя знакомство с различными направлениями, такими как: си-волк, тик-тоник. Продолжение изучения диско, фристайл.

Теория 3 часа

- Развитие понятий: контракшен верхний, нижний, боковой;
- Релье стоя и в портере, волна в корпусе, руках, реп дорожка, многие движения эстрадного танца строятся на элементах классического танца, стилизируя его под определённый жанр.
- Вращения: бег, полька, tour, tour pike, shene.

- Знакомство на занятиях с анатомией тела, расшифровка балетных названий, умение видеть, слышать, запоминать делать правильные выводы.

Практика 22 часа

- изучение танцевальных связок способствующих лучшему усвоению танцевальных жанров.
- изучение дыхательной гимнастики – основы здоровья, счёт в слух во время проделывания всех движений.
- развитие координации движений.
- чередование движений, поворот, прыжки с хлопками и т.д.
- чередование движений, поворотов, прыжки с хлопками и т.д.
- развитие образного мышления, при помощи этюдной работы, задаются этюды на конкретный образ, ситуации на заданную тему, на развитие конфликтной ситуации, на развитие действий, на оценку событий и т.д.
- развитие духовного мира ребёнка.
- посещение различных мероприятий (спектакли, концерты, музеи и т.п.), обсуждение увиденного – рефлексия.

Индивидуальные 4 часа ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 9 часов, практика 6 часов, индивидуальные 2 часа)

Теория 9 часов

Развитие музыкального слуха и ритма.

- Изучение музыкальных размеров 2|4;3|4;4|4:
- Знакомство с ритмическими движениями: развитие музыкальных способностей, необходимых для занятий хореографией такими как:
 - Чувство формы, структура произведений, чувство логики музыкальной речи (вступление, каденция, реприза).
 - Чувство ритма.

- Выразительное исполнения движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, плавно, спокойно).
- Умение различать основные виды музыкальной фактуры (марш, песня, полька, вальс), чувствовать нюансировку (акценты, динамика) и показывать её в движениях.

Практика 6 часов

- Ритмические, чёткие согласованные движения (хлопки, счёт в слух), ощущение увеличения темпа и исполнение его в движениях.
- Выразительное исполнения движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, плавно, спокойно).

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг – растяжка (практика 6 часов, индивидуальные 6 часов)

Практика 6 часов Для первой ступени обучения оптимальным является стрейчинг в портере. Левый, правый и прямой шпагаты. Наклоны туловища к ногам и вперёд, сидя на поперечном шпагате.

Индивидуальные 6 часов ***

Занятия растяжкой проходят в индивидуальном порядке, для того, чтобы учитывать индивидуальные возможности детей.

Тема 7

Современные детские массовые танцы (теория 2 часа, практика 10 часов)

Теория 2 часа Просмотр танцев, обсуждение сюжетов.

Практика 10 часов Включают в себя танцы из опыта отечественных и зарубежных педагогов, способствующие развитию танцевальной выразительности, а также танцевальной памяти детей занимающихся в коллективе. Такие как: «Модный рок», «Вару-вару», «Вальс дружбы», «Полонез».

Тема 8

Постановочная работа (теория 2 часа, практика 12 часов, индивидуальные 2

часа) Ведётся с учётом интересов и потребностей участников коллектива, а также преследует воспитательные цели.

Теория 2 часа Знакомство с ориентировкой в пространстве по системе А.Я. Вагановой. Знакомство с рисунком танца.

Практика 12 часов Первая ступень обучения включает в себя изучение танцев на рисунок и на сюжет, ведётся работа над танцевальными образами, над выразительностью и четкостью исполнения танцевального материала. Работа над музыкальным материалом, разбор музыкальных фраз, предложений, акцентов музыкального произведения.

Индивидуальные 2 часа ***

Вторая ступень обучения

(третий год)

Структура построения второй ступени обучения сходна с первой, что говорит о системном подходе к обучению, только количество часов на изучаемый материал увеличивается, так как занятия проходят три раза в неделю по два часа, что составляет 216 часов в год.

Тема 1

История танцевальной культуры (теория 6 часов)

Включает в себя знакомство с историей русского балетного творчества, показ балетов, обсуждение увиденного. Самостоятельное изучение творчества известных танцоров и балетмейстеров, и рассказ об изученном на занятии.

Тема 2

Балетная гимнастика (теория 3 часа, практика 26 часов, индивидуальные 5 часов)

Теория 3 часа Продолжается работа над исправлением физических недостатков ребёнка, развитие природных и приобретённых хореографических данных. Объясняется какие мышцы задействованы при исполнении того или иного движения.

Практика 26 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки. При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

11. Мостик (на ногах). См. объяснения в п. 10.

12. Прогиб змеи (на животе). См. объяснения в п. 10.

13. Мостик с переходом в кольцо (на животе).

Силовое движение из раздела гимнастики. См. объяснения в п. 10. Движение дает возможность развивать четырехфазовую гибкость (в пояснице, в копчике, в лопатках, в шее).

14. Ступенька—шпагат—ступенька (на спине и на животе, движение проделывается на всех восьми ступеньках). Силовое движение для всего тела, помогает развитию выворотности в паху, развитию шага (шпагата), укрепляет мышцы: спинные, брюшные, ножные, ручные, шейные, способствует развитию тазобедренного сустава, помогает излечению шейных и спинных заболеваний (растяжка позвонков).

Индивидуальные 5 часов ***

Тема 3

Классический танец (теория 3 часа, практика 24 часа, индивидуальные 7 часов)

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающегося, работа над коррекцией физических склонностей (осанка, сколиоз, лишний вес).

Главная задача: Совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц и суставов всего тела.

Теория 3 часа Разъясняется выполнение упражнений в более ускоренном темпе; знакомство с новыми движениями, их значение для формирования хорошей осанки.

Знакомство с рисунком танца — освоение сценического пространства: диагональ, круг, полукруг, квадрат, линия, центр, повороты и т.д.

Практика 24 часа

Упражнения у станка

Работа в комбинациях в разном темпе, комбинации учитывают как физическую, так и умственную нагрузку.

1. Preparasion с рукой и без port de bras
2. Releve, по всем позициям в различном темпе.
3. «Штопор» - в различном темпе.
4. Demi-plie по всем позициям в комбинациях в сочетании с port de bras.
5. Grand-plie по всем позициям в сочетании с port de bras.
6. Battement tandus в I; III; V позициям крестом, в разном темпе.
7. Battement tandus с demi-plie, используя port de bras.
8. Battement tandus в demi-plie.
9. Degaje (переход в IV позицию).
10. Battement tandus jete
11. Battement tandus jete pike – в разной музыкальной раскладке.
12. Rond de jambe par terre
13. Rond de jambe на 45 градусав
14. Battement releve land на 45 и 90 градусров.

Allegro

1. Прыжки в различных комбинациях.
2. Sotte по I;II;III позициям
3. Трамплинные прыжки
4. Sissone simple
5. Echarpe

Упражнения на середине зала

1. Port de bras I;II;III
2. Упражнения на развитие координации.
3. Temps lie.
4. Изучение положения головы во время поворотов вокруг себя.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве: - фигурные маршировки, усложнённые переходы на круг с добавлением танцевальных движений, контрастных по ритму и темпу.
2. Развитие зрительной, двигательной, слуховой памяти и реакции.
3. Развитие музыкального слуха. Ритма – работа с ритмом в четвертях – 2/4; 4/4; 3/4.
4. Выполнение рисунков каноном в шеренгах и в кругу.
5. Развитие творческого воображения, пластической выразительности.
6. Знакомство с рисунком танца — освоение сценического пространства: диагональ, круг, полукруг, квадрат, линия, центр, повороты и т.д.

Индивидуальные 7 часов***

Тема 4

Эстрадный танец (теория 5 часов, практика 42 часа, индивидуальные 9 часов)

Теория 5 часов Включает в себя изучение таких направлений эстрадного танца как – Хип-хоп, брейк, диско, фристайл, стилизация.

Практика 42 часа

- Изучение трюковых элементов – подсечки, свечка, бочонок, разножка,

перекидной, рондад, колесо, перекидка вперёд.

- Изучение поддержек – рыбка, пистолетик и других поддержек средней сложности, учитывая силу подростков.
- Эстрадный тренинг, основывается на классических движениях, исполняемых по VI позиции с применением контракции различного вида, а также более сложный релыс (вытяжка).
- Продолжается работа над вращениями, изучаются повороты в парах, увеличивается темп вращений.
- Работа на развитие координации движения, продолжается чередование темпа, усложняются танцевальные движения, концентрируются соединения рук, ног, головы, корпус.
- Большое внимание уделяется растяжке у станка, стретчингу.
- Работа над развитием духовного мира ребенка.
- Посещение культурных мероприятий, обсуждение увиденного. С каждым годом потребности этого "явления" возрастает, проходит более осмысленно, без понукания, в результате — дети в этом возрасте свободно разбираются в балетном искусстве, в эстетике, правильно, логично рассуждают.

Индивидуальные 9 часов ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 10 часов, практика 4 часа, индивидуальные 2 часа)

Теория 10 часов

Музыкально - теоретическая работа осуществляется:

1. В процессе занятий по хореографии на основе специально подобранного музыкального материала с учётом основного вида деятельности (жанровая определённость, чёткость и квадратность структур произведений) с целью знакомства с лучшими классическими образцами мировой музыкальной культуры.

2. В беседах во внеурочное время для глубинного знакомства с творчеством некоторых композиторов, с прослушиванием музыкального материала. Продолжается работа над ритмом, слухом, над счетом вслух, в занятия включается частая смена темпа. Продолжается знакомство детей с лучшими классическими образцами мировой культуры и краткое знакомство с творчеством композиторов. В процессе занятий по хореографии, на основе специально подобранного музыкального репертуара, с учетом основного вида деятельности, идет определенность жанровой музыки и квадратность структур (развитие фантазии, рисунки на музыкальную тему). Именно с этой группой ребят проводится, во внеурочное время, работа в форме беседы.

1. Развитие музыкальных способностей, необходимых для занятия хореографией:

- Чувство формы (структуры произведения).
- Умение чувствовать длительность фразы, слышать контрастность произведения, чувствовать логику музыкальной речи
- Чувство ритма. Ритмичные, четкие, согласованные движения. Ощущение увеличения темпа и исполнение его в движениях.
- Умение ориентироваться в музыкальных жанрах: различать основные виды фактур (вальсовую, маршевую, песенную и др.).

2. Знакомство детей с лучшими классическими образцами мировой музыкальной культуры (произведениями советских, русских композиторов) и краткое знакомство с творчеством композиторов.

Практика 4 часа

- Выразительное исполнение движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, энергично или мягко, плавно, спокойно).
- Умение ориентироваться в музыкальных жанрах: различать основные виды фактур (вальсовую, маршевую, песенную и др.).
- Чувствовать нюансировку (акценты, динамика) и показать её в движениях.

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг - растяжка (практика 6 часов, индивидуальные 6 часов)

Практика 6 часов В дополнение к растяжке в партере ,вводится растяжка у станка, используя классический экзерсис

Индивидуальные 6 часов *** Занятия проводятся в индивидуальном порядке. Учитываются индивидуальные возможности ребёнка.

Тема 7

Современные массовые танцы (теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа Рассказ о новых танцевальных направлениях

Практика 12 часов Включает в себя танцы развивающие чувство ритма и выразительность, а также знакомят подростков с устоявшимися образцами хореографии. «Рок-н-ролл», «Самбо», «Фристайл», «Мамбо», «Детский реп».

Тема 8

Постановочная работа (теория 2 часа, практика 32 часа, индивидуальные 10 часов)

Теория 2 часа Подбор музыкального материала, прослушивание, идейный замысел композиции или нескольких номеров

Практика 32 часа Включает в себя изучение танцев на лексику, на сюжет, работу с конфликтом. Простейшие формы: борьба добра и зла; чёрного и белого. Подбор разноплановых движений для противоположностей. Совместная работа над выбором музыкального материала, танцевального стиля, разработка сюжета танца.

Индивидуальные 10 часов *** Сочинение этюдов в заданном стиле, жанре,

манере.

Вторая ступень обучения

(четвёртый год)

Тема 1

История танцевальной культуры (теория 6 часов)

Включает в себя знакомство с современным балетным творчеством, показ балетов, обсуждение увиденного. Изучение творчества народных коллективов (Берёзка, ансамбль Игоря Моисеева и т.д.) Самостоятельное изучение творчества известных танцоров и балетмейстеров, и рассказ об изученном на занятии.

Тема 2

Балетная гимнастика (теория 3 часа, практика 26 часов, индивидуальные 5 часов)

Теория 3 часа Продолжается работа над исправлением физических недостатков ребёнка, развитие природных и приобретённых хореографических данных. Усложняются элементы лечебной гимнастики, увеличивается нагрузка, темп и количество движений, ужесточаются требования по работе дома.

Практика 26 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие

развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки. При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток,

поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

11. Мостик (на ногах). См. объяснения в п. 10.

12. Прогиб змеи (на животе). См. объяснения в п. 10.

13. Мостик с переходом в кольцо (на животе).

Силовое движение из раздела гимнастики. См. объяснения в п. 10. Движение дает возможность развивать четырехфазовую гибкость (в пояснице, в копчике, в лопатках, в шее).

14. Ступенька—шпагат—ступенька (на спине и на животе, движение прodelывается на всех восьми ступеньках). Силовое движение для всего тела, помогает развитию выворотности в паху, развитию шага (шпагата), укрепляет мышцы: спинные, брюшные, ножные, ручные, шейные, способствует развитию тазобедренного сустава, помогает излечению шейных и спинных заболеваний (растяжка позвонков).

Индивидуальные 5 часов ***

Тема 3

Классический танец (теория 3 часа, практика 24 часа, индивидуальные 7 часов)

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающегося, работа над коррекцией физических склонностей (осанка, сколиоз, лишний вес).

Главная задача: Совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц и суставов всего тела.

Теория 3 часа Разъясняется выполнение упражнений в более ускоренном темпе; знакомство с новыми движениями, их значение для формирования хорошей осанки. Знакомство с рисунком танца — освоение сценического пространства: диагональ, круг, полукруг, квадрат, линия, центр, повороты и т.д.

Практика 24 часа

Упражнения у станка

Работа в комбинациях в разном темпе, комбинации учитывают как физическую, так и умственную нагрузку.

1. Preparasion с рукой и без port de bras
2. Releve, по всем позициям в различном темпе.
3. «Штопор» - в различном темпе.
4. Demi-plie по всем позициям в комбинациях в сочетании с port de bras.
5. Grand-plie по всем позициям в сочетании с port de bras.
6. Battement tandus в I; III; V позициям крестом, в разном темпе.
7. Battement tandus с demi-plie, используя port de bras.
8. Battement tandus в demi-plie.
9. Degaje (переход в IV позицию).
10. Battement tandus jete
11. Battement tandus jete pike – в разной музыкальной раскладке.
12. Rond de jambe par terre
13. Rond de jambe на 45 градусав
14. Battement releve land на 45 и 90 градусров.

Allegro

1. Прыжки в различных комбинациях.
2. Sotte по I;II;III позициям
3. Трамплинные прыжки
4. Sissone simple
5. Echarpe

Упражнения на середине зала

1. Port de bras I;II;III
2. Упражнения на развитие координации.
3. Temps lie.
4. Изучение положения головы во время поворотов вокруг себя.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве: - фигурные маршрутки, усложнённые переходы на круг с добавлением танцевальных движений, контрастных по ритму и темпу.
2. Развитие зрительной, двигательной, слуховой памяти и реакции.
3. Развитие музыкального слуха. Ритма – работа с ритмом в четвертях – $2/4$; $4/4$; $3/4$.
4. Выполнение рисунков каноном в шеренгах и в кругу.
5. Развитие творческого воображения, пластической выразительности.
6. Знакомство с рисунком танца — освоение сценического пространства: диагональ, круг, полукруг, квадрат, линия, центр, повороты и т.д.

Индивидуальные 7 часов***

Тема 4

Эстрадный танец (теория 5 часов, практика 42 часа, индивидуальные 9 часов)

Теория 5 часов Продолжение изучения таких направлений эстрадного танца как – Хип-

соединения рук, ног, головы, корпус.

- Большое внимание уделяется растяжке у станка, стретчингу.
- Работа над развитием духовного мира ребенка.
- Посещение культурных мероприятий, обсуждение увиденного. С каждым годом потребности этого "явления" возрастает, проходит более осмысленно, без понукания, в результате — дети в этом возрасте свободно разбираются в балетном искусстве, в эстетике, правильно, логично рассуждают.

Индивидуальные 9 часов ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 10 часов, практика 4 часа, индивидуальные 2 часа)

Теория 10 часов

Музыкально - теоретическая работа осуществляется:

1. В процессе занятий по хореографии на основе специально подобранного музыкального материала с учётом основного вида деятельности (жанровая определённость, чёткость и квадратность структур произведений) с целью знакомства с лучшими классическими образцами мировой музыкальной культуры.

2. В беседах во внеурочное время для глубинного знакомства с творчеством некоторых композиторов, с прослушиванием музыкального материала. Продолжается работа над ритмом, слухом, над счетом вслух, в занятия включается частая смена темпа. Для улучшения работы в этом плане введена "итальянская система" — уроки проходят без аккомпаниатора под стук, под заданный ритм. Продолжается знакомство детей с лучшими классическими образцами мировой культуры и краткое знакомство с творчеством композиторов. В процессе занятий по хореографии, на основе специально подобранного музыкального репертуара, с учетом основного вида деятельности, идет определенность жанровой музыки и квадратность структур

(развитие фантазии, рисунки на музыкальную тему). Именно с этой группой ребят проводится, во внеурочное время, работа в форме беседы.

1. Дальнейшее развитие музыкальных способностей:

- Чувство формы (структуры произведения).
- Умение чувствовать длительность фразы, слышать контрастность произведения, чувствовать логику музыкальной речи (вступление, заключение, каденция, реприза).
- Чувство ритма. Ритмичные, четкие, согласованные движения. Ощущение увеличения темпа и исполнение его в движениях.
- Умение ориентироваться в музыкальных жанрах: различать основные виды фактур (вальсовую, маршевую, песенную и др.).
- Чувствовать нюансировку (акценты, динамика) и показать её в движениях.

2. Продолжение знакомства детей с лучшими классическими образцами мировой музыкальной культуры (произведениями зарубежных композиторов) и краткое знакомство с творчеством композиторов.

Практика 4 часа

- Выразительное исполнение движений в характере музыкального произведения (бодро, весело, энергично или мягко, плавно, спокойно).
- Умение ориентироваться в музыкальных жанрах: различать основные виды фактур (вальсовую, маршевую, песенную и др.).
- Чувствовать нюансировку (акценты, динамика) и показать её в движениях.

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг - растяжка (практика 6 часов, индивидуальные 6 часов)

Практика 6 часов В дополнение к растяжке в партере ,вводится растяжка у станка,используя классический экзерсис

Индивидуальные 6 часов *** Занятия проводятся в индивидуальном порядке. Учитываются индивидуальные возможности ребёнка.

Тема 7

Современные массовые танцы (теория 2 часа, практика 12 часов)

Теория 2 часа Рассказ о новых танцевальных направлениях

Практика 12 часов Включает в себя танцы развивающие чувство ритма и выразительность, а также знакомят подростков с устоявшимися образцами хореографии. «Рок-н-ролл», «Самбо», «Фристайл», «Мамбо», «Детский реп».

Тема 8

Постановочная работа (теория 2 часа, практика 32 часа, индивидуальные 10 часов)

Теория 2 часа Подбор музыкального материала, прослушивание, идейный замысел композиции или нескольких номеров.

Практика 32 часа Включает в себя изучение танцев на лексику, на сюжет, работу с конфликтом. Совместная работа над выбором музыкального материала, танцевального стиля, разработка сюжета танца. Включение в постановки комбинаций тик-тоник, си-волк и локинг. Выбор сюжета, образа, где можно задействовать одни руки или только ноги.

Индивидуальные 10 часов *** Сочинение этюдов в заданном стиле, жанре, манере.

Третья ступень обучения

(пятый год)

Занятия на третьей ступени проходят три раза в неделю по два часа, что составляет 216 часов в год. Система обучения сходна с предыдущими годами

обучения, но изменяется количество часов на предметы, а также изменяется акцент в изучении материала.

Тема 1

История танцевальной культуры (теория 6 часов)

Включает в себя знакомство с зарождением эстрадного танца, с творчеством Айседоры Дункан и деятельностью её школы. Знакомство с творчеством Мориса Бижара и его балетными постановками. А также ребята самостоятельно изучают деятельность современных эстрадных коллективов и балетов, делятся изученным на занятиях.

Тема 2

Балетная гимнастика (теория 2 часа, практика 26 часов, индивидуальные 8 часов)

Теория 2 часа Программа работы с подростками на третьей ступени более насыщенная и сложная, чем на предыдущих ступенях, так как предполагает дальнейшее развитие хореографических, исполнительских способностей. Увеличивается нагрузка на учеников. Объясняется, для чего увеличивается темп упражнений, как увеличивать нагрузку. Разрабатывается комплекс движений для работы самостоятельно, исходя из индивидуальных способностей.

Практика 26 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки. При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлинняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

11. Мостик (на ногах). См. объяснения в п. 10.

12. Прогиб змеи (на животе). См. объяснения в п. 10.

13. Мостик с переходом в кольцо (на животе).

Силовое движение из раздела гимнастики. См. объяснения в п. 10. Движение дает возможность развивать четырехфазовую гибкость (в пояснице, в копчике, в лопатках, в шее).

14. Ступенька—шпагат—ступенька (на спине и на животе, движение прodelывается на всех восьми ступеньках). Силовое движение для всего тела, помогает развитию выворотности в паху, развитию шага (шпагата), укрепляет мышцы: спинные, брюшные, ножные, ручные, шейные, способствует развитию тазобедренного сустава, помогает излечению шейных и спинных заболеваний (растяжка позвонков).

15. Ножницы и шпагаты (полусидя, облокотившись на локти, и лежа — восьмая ступенька). Сложное силовое движение, способствует укреплению, брюшных и спинных мышц, развивает шаг-шпагат, способствует развитию паховой выворотности, на восьмой ступеньке укрепляются мышцы рук и шейных позвонков.

16. Ножницы с заносками (полусидя, облокотившись на локти). См. объяснения в п. 15.

17. Прогибы на полу с выходом на круазе (на спине и сидя). Движение нежное, мягкое, развивает танцевальность корпуса, рук, способствует эластичному развитию всего тела.

18. Кудепье пассе (с пятой позиции).

Способствует укреплению устойчивости, осанки, подготавливает к вращению.

19. Пор де бра на шпагатах (боковых и прямых).

Развивает шаг-шпагат, выворотность, способствует развитию мышц всего тела, укрепляет мышцы спины, рук, помогает развитию танцевальности, эластичности всего корпуса, способствует укреплению мышц спины, ног, паха, подколенных мышц и подъема — голеностопа. Во время прогибов и наклонов на шпагате развивается гибкость мышц шеи и спины.

Индивидуальные 8 часов ***

Тема 3

Классический танец (теория 3 часа, практика 30 часов, индивидуальные 10 часов)

Цель: Формирование, закрепление и совершенствование двигательных навыков, гармонизация физических и духовных сфер.

Главная задача: Развитие координации, гибкости, грации, пластики.

Теория 3 часа Расширение объема знаний о хореографическом искусстве. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман (круазе, эффасе). Законы равновесия в позах классического танца. Движения-связки. Развитие творческого воображения и пластической выразительности.

Практика 30 часов

Упражнения у станка

Движения исполняются в комбинациях, с учетом физических и хореографических данных учеников.

1. Preparasion с рукой и без port de bras
2. Releve, по всем позициям в различных комбинациях.
3. «Штопор» - в различном темпе.
4. Demi-plie по всем позициям в комбинациях в сочетании с port de bras.

5. Grand-plie по всем позициям в сочетании с port de bras.
6. Battement tandus по всем позициям в разных комбинациях, в разном темпе.
7. Battement tandus с demi-plie, используя port de bras.
8. Battement tandus в demi-plie. (Комбинации варьируются исходя из целей занятия).
9. Изучение поз Epaulement croise, efface.
10. Degaje (переход в IV позицию).
11. Battement tandus jete
12. Battement tandus jete pike – в разной музыкальной раскладке.
13. Passe parter.
14. Rond de jambe par terre
15. Rond de jambe на 45 градусав
16. Rond de jambe en lair
17. Battement releve land на 45 и 90 градусров.
18. Battement fondues на 45 градусов
19. Grand battement-jete
20. Port de bras у станка I;II;III.

Allegro

1. Прыжки в различных комбинациях.
2. Sotte по dctv позициям
3. Трамплинные прыжки
4. Sissone simple
5. Sissone ferme
6. Pas echappe
7. Changement de pied

Упражнения на середине зала

1. Port de bras I;II;III
2. Demi-plie.

3. Grand-plie
4. Battement tendus в позах croise, efface
5. Temps lie.
6. Изучение вращений.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве. Исполнение движений по точкам и диагоналям.
2. Развитие зрительной, двигательной, слуховой памяти и реакции.
3. Развитие музыкального слуха и ритма:
 - Работа с ритмом в разных музыкальных размерах
 - Ритмические рисунки
 - Самостоятельное сочинение ритмических рисунков.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 4

Эстрадный танец (теория 4 часа, практика 36 часов, индивидуальные 10 часов)

Теория 4 часа В данном разделе изучается джаз, модерн, свободная пластика, народная стилизация. Дальнейшее развитие и усложнение учебной программы.

Практика 36 часов

- Изучение комбинаций на свободную пластику (предполагает свободное владение основами классического танца).
- Работа с партнёром, верхние поддержки, поддержки в портере.
- Усложняются мужские трюковые элементы - фляг, сальто, бланж.

- Постановка этюдов на изученном материале, сочинение своих движений в данном руководителем жанре.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 8 часов, практика 4 часа, индивидуальные 2 часа)

Теория 8 часов

1. Звучание произведения с исполнением заданных движений.
2. Привлечение внимания учеников к звучанию музыкального произведения. Беседы о характере произведения и его особенностях (мелодических, ритмических, динамических).
3. Краткое знакомство с композитором и жанром (танец, балет, пьеса и др.) Ребята знакомятся с жизнью и творчеством композитора с использованием наглядного материала и музыкальных фрагментов из произведений (просмотры балетов, прослушивание опер, симфоний).
4. Беседы о характере, жанре, музыкально-выразительных средствах, помогающих в развитие творческого и логического мышления ребёнка и его общего культурного развития.

Практика 4 часа Разучивание движений в соответствии с характером музыки.

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг -растяжка (практика 8 часов, индивидуальные 8 часов)

Практика 8 часов

- Растяжка в партере
- Растяжка у станка
- Методы гимнастической растяжки

Это позволяет более серьезно поработать с учеником. Растяжка помогает ему более успешно справляться с тем танцевальным материалом, который предполагает эта ступень.

Индивидуальные 8 часов ***

Тема 8

Постановочная работа (теория 3 часа, практика 38 часов, индивидуальные 12 часов)

Теория 3 часа В репертуар постановок включены танцы по всем изученным жанровым направлениям: Диско, хип-хоп, модерн, джаз, свободная пластика, народная стилизация, бальная стилизация (в стиле танго, фламенко, переплясы).

Практика 38 часов Используются различные постановки на технику, сюжет, рисунок. Сольные и массовые номера. Совместно с учениками выбирается музыкальный материал, что позволяет учитывать их потребности и интересы.

Индивидуальные 12 часов ***

Третья ступень обучения

(шестой год)

Тема 1

История танцевальной культуры (теория 6 часов)

Включает в себя знакомство с творчеством современных коллективов эстрадного направления (Тодес, Стрит джаз). Ребята самостоятельно изучают

деятельность современных эстрадных коллективов и балетов, делаются изученным на занятиях.

Тема 2

Балетная гимнастика (теория 2 часа, практика 26 часов, индивидуальные 8 часов)

Теория 2 часа Программа работы с подростками на третьей ступени более насыщенная и сложная, чем на предыдущих ступенях, так как предполагает дальнейшее развитие хореографических, исполнительских способностей. Увеличивается нагрузка на учеников, темп упражнений, многие движения задаются каждому ученику для работы самостоятельно исходя из его индивидуальных способностей.

Практика 26 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки.

При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

11. Мостик (на ногах). См. объяснения в п. 10.

12. Прогиб змеи (на животе). См. объяснения в п. 10.

13. Мостик с переходом в кольцо (на животе).

Силовое движение из раздела гимнастики. См. объяснения в п. 10. Движение дает возможность развивать четырехфазовую гибкость (в пояснице, в копчике, в лопатках, в шее).

14. Ступенька—шпагат—ступенька (на спине и на животе, движение прodelывается на всех восьми ступеньках). Силовое движение для всего тела, помогает развитию выворотности в паху, развитию шага (шпагата), укрепляет мышцы: спинные, брюшные, ножные, ручные, шейные, способствует развитию тазобедренного сустава, помогает излечению шейных и спинных заболеваний (растяжка позвонков).

15. Ножницы и шпагаты (полусидя, облокотившись на локти, и лежа — восьмая ступенька). Сложное силовое движение, способствует укреплению, брюшных и спинных мышц, развивает шаг-шпагат, способствует развитию паховой выворотности, на восьмой ступеньке укрепляются мышцы рук и шейных позвонков.

16. Ножницы с заносками (полусидя, облокотившись на локти). См. объяснения в п. 15.

17. Прогибы на полу с выходом на круазе (на спине и сидя). Движение нежное, мягкое, развивает танцевальность корпуса, рук, способствует эластичному развитию всего тела.

18. Кудеье пассе (с пятой позиции).

Способствует укреплению устойчивости, осанки, подготавливает к вращению.

19. Пор де бра на шпагатах (боковых и прямых).

Развивает шаг-шпагат, выворотность, способствует развитию мышц всего тела, укрепляет мышцы спины, рук, помогает развитию танцевальности, эластичности всего корпуса, способствует укреплению мышц спины, ног, паха, подколенных мышц и подъема — голеностопа. Во время прогибов и наклонов на шпагате развивается гибкость мышц шеи и спины.

Тема 3

Классический танец (теория 3 часа, практика 30 часов, индивидуальные 10 часов)

Цель: Формирование, закрепление и совершенствование двигательных навыков, гармонизация физических и духовных сфер.

Главная задача: Развитие координации, гибкости, грации, пластики.

Теория 3 часа Расширение объема знаний о хореографическом искусстве. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман (круазе, эффасе). Законы равновесия в позах классического танца. Движения-связки. Развитие творческого воображения и пластической выразительности.

Практика 30 часов

Упражнения у станка

Движения исполняются в комбинациях, с учетом физических и хореографических данных учеников.

1. Preparasion с рукой и без port de bras
2. Releve, по всем позициям в различных комбинациях.
3. «Штопор» - в различном темпе.
4. Demi-plie по всем позициям в комбинациях в сочетании с port de bras.
5. Grand-plie по всем позициям в сочетании с port de bras.
6. Battement tandus по всем позициям в разных комбинациях, в разном темпе.
7. Battement tandus с demi-plie, используя port de bras.
8. Battement tandus в demi-plie. (Комбинации варьируются исходя из целей занятия).
9. Изучение поз Epaulement croise, efface.
10. Degaje (переход в IV позицию).

11. Battement tandus jete
12. Battement tandus jete pike – в разной музыкальной раскладке.
13. Passe parter.
14. Rond de jambe par terre
15. Rond de jambe на 45 градусав
16. Rond de jambe en lair
17. Battement releve land на 45 и 90 градусров.
18. Battement fondues на 45 градусов
19. Grand battement-jete
20. Port de bras у станка I;II;III.

Allegro

1. Прыжки в различных комбинациях.
2. Sotte по dctv позициям
3. Трамплинные прыжки
4. Sissone simple
5. Sissone ferme
6. Pas echappe
7. Changement de pied

Упражнения на середине зала

1. Port de bras I;II;III
2. Demi-plie.
3. Grand-plie
4. Battement tandus в позах croise, efface
5. Temps lie.
6. Изучение вращений.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве. Исполнение движений по точкам и диагоналям.
2. Развитие зрительной, двигательной, слуховой памяти и реакции.

3. Развитие музыкального слуха и ритма:

- Работа с ритмом в разных музыкальных размерах
- Ритмические рисунки
- Самостоятельное сочинение ритмических рисунков.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 4

Эстрадный танец (теория 4 часа, практика 36 часов, индивидуальные 10 часов)

Теория 4 часа Продолжение изучения направлений джаз, модерн, свободная пластика, народная стилизация. Знакомство с новыми танцевальными направлениями рага, гоу-гоу. Дальнейшее развитие и усложнение учебной программы.

Практика 36 часов

- Изучение комбинаций на свободную пластику (предполагает свободное владение основами классического танца).
- Работа с партнёром, верхние поддержки, поддержки в портере.
- Усложняются мужские трюковые элементы - фляг, сальто, бланж.
- Постановка этюдов на изученном материале, сочинение своих движений в данном руководителем жанре.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты (теория 8 часов, практика 4 часа, индивидуальные 2 часа)

Теория 8 часов

1. Звучание произведения с исполнением заданных движений.
2. Привлечение внимания учеников к звучанию музыкального произведения. Беседы о характере произведения и его особенностях (мелодических, ритмических, динамических).
3. Краткое знакомство с композитором и жанром (танец, балет, пьеса и др.) Ребята знакомятся с жизнью и творчеством композитора с использованием наглядного материала и музыкальных фрагментов из произведений (просмотры балетов, прослушивание опер, симфоний).
4. Беседы о характере, жанре, музыкально-выразительных средствах, помогающих в развитие творческого и логического мышления ребёнка и его общего культурного развития.

Практика 4 часа Разучивание движений в соответствии с характером музыки.

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг -растяжка (практика 8 часов, индивидуальные 8 часов)

Практика 8 часов

- Растяжка в партере
- Растяжка у станка
- Методы гимнастической растяжки

Это позволяет более серьёзно поработать с учеником. Растяжка помогает ему более успешно справляться с тем танцевальным материалом, который предполагает эта ступень.

Индивидуальные 8 часов ***

Тема 8

Постановочная работа (теория 3 часа, практика 38 часов, индивидуальные 12 часов)

Теория 3 часа В репертуар постановок включены танцы по всем изученным жанровым направлениям: Диско, хип-хоп, модерн, джаз, свободная пластика, народная стилизация, бальная стилизация . Постановки в стиле раги и гоу-гоу.

Практика 38 часов Используются различные постановки на технику, сюжет, рисунок. Сольные и массовые номера. Совместно с учениками выбирается музыкальный материал, что позволяет учитывать их потребности и интересы.

Индивидуальные 12 часов ***

Третья ступень обучения

(седьмой год)

Тема 1

История танцевальной культуры (теория 6 часов)

Знакомство с коллективами и командами, работающими в современных танцевальных направлениях (Экзитон, Дикси т.д.) Изучение творчества коллектива ирландского танца Риверданс. Ознакомление с программой выступления чирлидеров.

Тема 2

Балетная гимнастика (теория 2 часа, практика 26 часов, индивидуальные 8 часов)

Теория 2 часа Программа работы с подростками на третьей ступени более

насыщенная и сложная, чем на предыдущих ступенях, так как предполагает дальнейшее развитие хореографических, исполнительских способностей. Увеличивается нагрузка на учеников, темп упражнений, многие движения задаются каждому ученику для работы самостоятельно исходя из его индивидуальных способностей.

Практика 26 часов

1. Работа над стопой (лежа на спине).

Развитие подъема, разработка ахилла, частичное излечение плоскостопия, "медвежьей стопы", развитие выворотности.

2. Лодочка (на животе).

Развитие гибкости, искоренение сутулости, излечение болезни позвоночника. (лордоз, кифоз и др.), развитие и исправление шейных позвонков.

3. Полешко (на спине и животе).

Силовое движение брюшных и спинных мышц, восстановление осанки.

4. Ступеньки (на спине).

Восемь силовых ступенек. Движения для брюшного пресса, способствующие развитию подколенных сухожилий, начиная с пятой ступеньки в работу вводятся спинные и шейные мышцы, способствующие восстановлению осанки. При растяжке спинных и шейных мышц исправляются физические недостатки спины, шеи. Движения способствуют удлинению шеи (растяжка шейных позвонков).

5. Качели (на животе).

Развитие гибкости, исправление спинных и грудных заболеваний. Движение способствует удлинению шеи, исправляет шейные искривления, восстанавливает осанку, исправляет "крылья"-лопатки, выравнивает положение головы, поднимает (растягивает) передние шейные позвонки, убирает "бычье" положение головы.

6. Большие батманы (на спине, на боках и на животе).

Силовое движение, способствующее укреплению брюшного пресса, укреплению мышц ног, спины, рук, развивает поясную (на животе) гибкость.

7. Группировка с поворотом через голову (на спине).

Силовое движение, способствует развитию и укреплению брюшного пресса, содействует развитию осанки, удлиняет мышцы шеи, исправляет шейные искривления, развивает живость, небоязнь при переворотах через голову.

8. Лягушка с прогибами (на животе и на спине).

Способствует развитию выворотности в паху и стопе. Развивается трехфазная гибкость: шеи, лопаток, поясницы. Движение способствует восстановлению осанки корпуса. Способствует удлинению и исправлению мышц шеи, растягивает боковые, спинные и грудные мышцы, исправляет физические спинные недостатки, исправляет "крылья" - лопатки.

9. Прогибы на коленях (пор де бра).

Движение силовое, отработка трех фаз гибкости (шеи, лопаток, поясницы).

10. Подъем змеи (на животе).

Силовое движение для спины и рук, развивает гибкость шеи, лопаток, поясницы, способствует развитию мышц рук в предплечье, развивает боковые мышцы, удлиняет их, способствует приобретению и восстановлению осанки, исправляет физические недостатки спины, шеи, укрепляет мышцы ног.

11. Мостик (на ногах). См. объяснения в п. 10.

12. Прогиб змеи (на животе). См. объяснения в п. 10.

13. Мостик с переходом в кольцо (на животе).

Силовое движение из раздела гимнастики. См. объяснения в п. 10. Движение дает возможность развивать четырехфазовую гибкость (в пояснице, в копчике, в лопатках, в шее).

14. Ступенька—шпагат—ступенька (на спине и на животе, движение проделывается на всех восьми ступеньках). Силовое движение для всего тела, помогает развитию выворотности в паху, развитию шага (шпагата), укрепляет

мышцы: спинные, брюшные, ножные, ручные, шейные, способствует развитию тазобедренного сустава, помогает излечению шейных и спинных заболеваний (растяжка позвонков).

15. Ножницы и шпагаты (полусидя, облокотившись на локти, и лежа — восьмая ступенька). Сложное силовое движение, способствует укреплению, брюшных и спинных мышц, развивает шаг-шпагат, способствует развитию паховой выворотности, на восьмой ступеньке укрепляются мышцы рук и шейных позвонков.

16. Ножницы с заносками (полусидя, облокотившись на локти). См. объяснения в п. 15.

17. Прогибы на полу с выходом на круазе (на спине и сидя). Движение нежное, мягкое, развивает танцевальность корпуса, рук, способствует эластичному развитию всего тела.

18. Кудеье пассе (с пятой позиции).

Способствует укреплению устойчивости, осанки, подготавливает к вращению.

19. Пор де бра на шпагатах (боковых и прямых).

Развивает шаг-шпагат, выворотность, способствует развитию мышц всего тела, укрепляет мышцы спины, рук, помогает развитию танцевальности, эластичности всего корпуса, способствует укреплению мышц спины, ног, паха, подколенных мышц и подъема — голеностопа. Во время прогибов и наклонов на шпагате развивается гибкость мышц шеи и спины.

Индивидуальные 8 часов ***

Тема 3

Классический танец (теория 3 часа, практика 30 часов, индивидуальные 10 часов)

Цель: Формирование, закрепление и совершенствование двигательных навыков, гармонизация физических и духовных сфер.

Главная задача: Развитие координации, гибкости, грации, пластики.

Теория 3 часа Расширение объема знаний о хореографическом искусстве. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман (круазе, эффасе). Законы равновесия в позах классического танца. Движения-связки. Развитие творческого воображения и пластической выразительности.

Практика 30 часов

Упражнения у станка

1. Движения исполняются в комбинациях, с учетом физических и хореографических данных учеников.
2. Preparasion с рукой и без port de bras
3. Releve, по всем позициям в различных комбинациях.
4. «Штопор» - в различном темпе.
5. Demi-plie по всем позициям в комбинациях в сочетании с port de bras.
6. Grand-plie по всем позициям в сочетании с port de bras.
7. Battement tandus по всем позициям в разных комбинациях, в разном темпе.
8. Battement tandus с demi-plie, используя port de bras.
9. Battement tandus в demi-plie. (Комбинации варьируются исходя из целей занятия).
10. Изучение поз Epaulement croise, efface.
11. Degaje (переход в IV позицию).
12. Battement tandus jete
13. Battement tandus jete pike – в разной музыкальной раскладке.
14. Passe parter.
15. Rond de jambe par terre
16. Rond de jambe на 45 градусав
17. Rond de jambe en lair
18. Battement releve land на 45 и 90 градусров.
19. Battement fondues на 45 градусов

20. Grand battement-jete

21. Port de bras у станка I;II;III.

Allegro

1. Прыжки в различных комбинациях.
2. Sotte по dctv позициям
3. Трамплинные прыжки
4. Sissone simple
5. Sissone ferme
6. Pas echappe
7. Changement de pied

Упражнения на середине зала

1. Port de bras I;II;III
2. Demi-plie.
3. Grand-plie
4. Battement tandus в позах croise, efface
5. Temps lie.
6. Изучение вращений.

Общеразвивающие упражнения

1. Развитие навыков точной ориентации в пространстве. Исполнение движений по точкам и диагоналям.
2. Развитие зрительной, двигательной, слуховой памяти и реакции.
3. Развитие музыкального слуха и ритма:
 - a. Работа с ритмом в разных музыкальных размерах
 - b. Ритмические рисунки
 - c. Самостоятельное сочинение ритмических рисунков.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 4

Эстрадный танец (теория 4 часа, практика 36 часов, индивидуальные 10 часов)

Теория 4 часа В данном разделе изучается джаз, модерн, свободная пластика, народная стилизация. Ирландское современное творчество. Чирлидинг. Дзампинг, хаус, крамп. Дальнейшее развитие и усложнение учебной программы.

Практика 36 часов

- Изучение комбинаций на свободную пластику (предполагает свободное владение основами классического танца).
- Работа с партнёром, верхние поддержки, поддержки в портере.
- Усложняются мужские трюковые элементы - фляг, сальто, бланж.
- Постановка этюдов на изученном материале, сочинение своих движений в данном руководителем жанре.

Индивидуальные 10 часов ***

Тема 5

Основы музыкальной грамоты

(теория 8 часов, практика 4 часа, индивидуальные 2 часа)

Теория 8 часов

1. Звучание произведения с исполнением заданных движений.
2. Привлечение внимания учеников к звучанию музыкального произведения. Беседы о характере произведения и его особенностях (мелодических, ритмических, динамических).
3. Краткое знакомство с композитором и жанром (танец, балет, пьеса и др.) Ребята знакомятся с жизнью и творчеством композитора с

использованием наглядного материала и музыкальных фрагментов из произведений (просмотры балетов, прослушивание опер, симфоний).

4. Беседы о характере, жанре, музыкально-выразительных средствах, помогающих в развитие творческого и логического мышления ребёнка и его общего культурного развития.

Практика 4 часа Разучивание движений в соответствии с характером музыки.

Индивидуальные 2 часа ***

Тема 6

Стрейчинг -растяжка (практика 8 часов, индивидуальные 8 часов)

Практика 8 часов

- Растяжка в партере
- Растяжка у станка
- Методы гимнастической растяжки

Это позволяет более серьёзно поработать с учеником. Растяжка помогает ему более успешно справляться с тем танцевальным материалом, который предполагает эта ступень.

Индивидуальные 8 часов ***

Тема 8

Постановочная работа (теория 3 часа, практика 38 часов, индивидуальные 12 часов)

Теория 3 часа В репертуар постановок включены танцы по всем изученным жанровым направлениям: чирлидинг, ирландская хореография, хаус, джампинг.

Практика 38 часов Используются различные постановки на технику, сюжет, рисунок. Сольные и массовые номера. Совместно с учениками выбирается музыкальный материал, что позволяет учитывать их потребности и интересы.

Индивидуальные 12 часов ***

Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
2 г.о. 1 год	01.09.20 24	25.05.202 4	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 г.о. 1 год	01.09.20 24	25.05.202 4	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
7 г.о. 1 год	01.09.20 24	25.05.202 4	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Записи музыкальных композиций;
2. Обучающие видео;
3. Материалы для проведения игр и праздников;
4. Материалы к развитию импровизации.

Рекомендации по организации занятий

Программа предусматривает различные формы проведения занятий:-

теоретические, практические занятия и индивидуальные.

Методы и формы обучения

Степень обучения	Методы обучения	Формы обучения	Ожидаемый результат
Первая ступень	Показа, беседы, обсуждения объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный метод, алгоритмический.	Учебные занятия, репетиции, выступления, игры, посещение концертов, балетов, спектаклей.	<ul style="list-style-type: none"> - знать и выполнять правила танцевальной этики, иметь представление о танцевальной культуре, гигиене танцора. - знать названия технику исполнения и перевод движений классического танца. - знать и уметь исполнять танцы в стиле «Диско», «Фристайл». - Знать основные понятия эстрадного танца. - уметь правильно определять стиль танца, его ритмическую структуру.
Вторая ступень	Показа, беседы, обсуждения объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный метод,	Учебные занятия. Репетиции. Выступления. Участие в смотрах, конкурсах,	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и уметь исполнять основные движения классического и эстрадного танца. - Овладеть начальной техникой исполнения трюков и поддержек.

	<p>алгоритмический, проблемный.</p> <p>Метод диалога, Диагностические методы, метод создания ситуации успеха.</p>	<p>фестивалях.</p> <p>Игры.</p> <p>Посещение концертов, балетов, спектаклей.</p> <p>Выезды на природу, турбазы и лагеря.</p>	<p>- Выразительно и уверенно исполнять репертуар коллектива.</p> <p>- Грамотно и доказательно отстаивать своё мнение.</p> <p>- Уметь найти образ музыки, и определить какими танцевальными движениями он бы мог выражаться.</p>
Третья ступень	<p>Показа, беседы, обсуждения</p> <p>объяснительно-иллюстративный, игровые методы, репродуктивный метод,</p> <p>алгоритмический, проблемный.</p> <p>Метод педагогической поддержки, рефлексивные методы.</p>	<p>Учебные занятия.</p> <p>Репетиции.</p> <p>Выступления.</p> <p>Участие в смотрах, конкурсах, фестивалях.</p> <p>Игры.</p> <p>Посещение концертов, балетов, спектаклей.</p> <p>Выезды на природу, турбазы и лагеря.</p>	<p>- Иметь хорошую осанку, правильную постановку, рук, ног, головы.</p> <p>-Знать различные направления, виды и жанры эстрадного танца.</p> <p>- Знать и уметь работать с существующими недостатками своего тела.</p> <p>-Уметь импровизировать под заданную музыку.</p> <p>-Иметь и доказывать свое мнение.</p> <p>- Иметь активную жизненную позицию.</p> <p>- Уверенно и выразительно исполнять репертуар коллектива.</p> <p>- Владеть техникой</p>

			исполнения вращений, несложных трюков и поддержек - Иметь высокий уровень исполнительской и зрительской культуры.
--	--	--	--

Дидактический материал представлен:

1. Музыкальные диски
2. Диски DVD

Лекционный материал представлен:

1. Беседы о видах хореографического искусства;
2. Беседы об истории танца.

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Хореографический класс
2. Зеркала
3. Станки для занятий хореографией
4. Магнитофон
5. Фортепиано
6. Коврики
7. Хореографическая форма
8. Костюмы
9. Танцевальная обувь
10. Раздевалки
11. Костюмерные
12. Маты

Список литературы для педагогов

1. Азаров Ю.П. – Искусство воспитывать. – М.,1985
2. Азаров Ю.П. – Радость учить и учиться. – М.,1989
3. Байков Л.А., Гребенкина Л.К. – Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – М., 2000
4. Воспитание школьника. – М. Школьная пресса №10., 2000., с 1-64.
5. Воспитание школьника. – М. Школьная пресса №5., 2002., с 68.
6. Воспитательный процесс: изучение эффективности./ под редакцией Е.Н. Степанкова. – М., 2000
7. Даровский А.И. – Диагностические основы одарённости обучающихся. – М., 1998.
8. Касторвицкая В. – 100 уроков классического танца. М., 1998.
9. Константиновский К. – Учить прекрасному. – М. «Молодая гвардия», 1974
10. Музыка и хореография современного балета./ сборник статей.- Издательство – музыка, ленинградское отделение.,1994
- 11.Поташкин М.М. – Как развить педагогическое творчество. – М., 1998.
- 12.Хореографическая работа со школьниками. / редактор А. Гусакова., М.,2000
- 13.Эстетическое воспитание школьников во внешкольных учреждениях. Пособие для учителя./ составили Л.А. Сахарова, А.И. Шахова. – М. Просвещение., 1986
- 14.Лифиц И.В. – Ритмика. – М., Академия., 2000
- 15.Франко Г.С. – Ритмика. – М.,1997

Список литературы для обучающихся

1. Донцов И.А. – Самовоспитание личности. – М., 1998.
2. Ваганова А. – Основы классического танца. – Л. Искусство, 1972

3. Базаров Н., Мей В. – Азбука классического танца.- М-Л: Искусство, 1983
4. Караковский В.А. – Стать человеком. –М.,1993.
5. Кон И.С. – В поисках себя: Личность и её самосознание.
6. Поэль Карп. – Младшая муза. – М.,1998
7. Разноцветный мир детства./ под редакцией Р.К. Лопина. – Учебное пособие. – М.,1999.
8. Орлов Ю.М. – Восхождение к индивидуальности. – М.,1991.
9. Основы концепции творчества и одаренности / под редакцией Д.Б. Богоявленской. – М. Молодая гвардия., 1997.
10. Учимся и учим культуре мира./ под редакцией профессора В.Т. Кабуша, В.Г. Литвиновича. – Минск., 1998.
11. Франко Г.С. – Ритмика. – М.,1997

Календарный учебный график

Первая ступень обучения.

(первый год)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	История танцевальной культуры Современные детские	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

	массовые танцы.				
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Современные детские массовые танцы. Постановочная работа.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
7.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
8.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
9.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
10.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Современные детские массовые танцы.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
17.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика История танцевальной культуры	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
19.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

20.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
21.	Современные детские массовые танцы.	Октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
23.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
24.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
26.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
27.	Эстрадный танец. Современные детские массовые танцы.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
28.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
29.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
30.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
31.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
32.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
33.	Современные детские массовые танцы.	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
34.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
35.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

36.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
37.	Основы музыкальной грамоты История танцевальной культуры	декабрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
38.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
39.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
41.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
42.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
46.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Современные детские массовые танцы.	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс

51.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
53.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
54.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
55.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
56.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
57.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
58.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
59.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
60.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
61.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
62.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
63.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
64.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
65.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
66.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс

67.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
68.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
69.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
70.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
71.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
72.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
	ИТОГО		144		

Первая ступень обучения.

(второй год)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	История танцевальной культуры Современные детские массовые танцы.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Современные детские массовые танцы.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

	Постановочная работа.			занятие	
7.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
8.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
9.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
10.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Современные детские массовые танцы.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
17.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика История танцевальной культуры	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
19.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
21.	Современные детские массовые танцы.	Октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

22.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
23.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
24.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
26.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
27.	Эстрадный танец. Современные детские массовые танцы.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
28.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс
29.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
30.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
31.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
32.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
33.	Современные детские массовые танцы.	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
34.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
35.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
36.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
37.	Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практиче ское	Хореографиче ский класс

	История танцевальной культуры			занятие, беседа	
38.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
39.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
41.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
42.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
46.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Современные детские массовые танцы.	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
51.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практическое	Хореографический класс

				занятие	
53.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
54.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
55.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
56.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
57.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
58.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
59.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
60.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
61.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
62.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
63.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
64.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
65.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
66.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
67.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
68.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс

69.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
70.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
71.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
72.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
	ИТОГО		144		

**Учебный план. Вторая ступень обучения.
(третий год)**

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	История танцевальной культуры Современные детские массовые танцы.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Современные детские массовые танцы. Постановочная работа.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
7.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое	Хореографический

	Балетная гимнастика	ь		ское занятие	ский класс
8.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
9.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
10.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Современные детские массовые танцы.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
17.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
19.	Классический танец Постановочная работа	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
21.	Эстрадный танец.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
23.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое	Хореографический

	История танцевальной культуры			ское занятие, беседа	ский класс
24.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
26.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
27.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
28.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
29.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
30.	Эстрадный танец.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
31.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
32.	Эстрадный танец. Современные детские массовые танцы.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
33.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
34.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
35.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
36.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
37.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
38.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

39.	Современные детские массовые танцы.	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
41.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
42.	Эстрадный танец Современные детские массовые танцы	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Основы музыкальной грамоты История танцевальной культуры	декабрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
46.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
51.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
53.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

54.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
55.	Современные детские массовые танцы. Эстрадный танец	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
56.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
57.	Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
58.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
59.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
60.	Эстрадный танец.	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
61.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
62.	Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
63.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
64.	Современные детские массовые танцы.	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
65.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
66.	Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
67.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
68.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
69.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс

70.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
71.	Эстрадный танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
72.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
73.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
74.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
75.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
76.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
77.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
78.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
79.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
80.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
81.	Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
82.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
83.	Современные детские массовые танцы.	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
84.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
85.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
86.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое	Хореографическое

				ское занятие	ский класс
87.	Балетная гимнастика Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
88.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
89.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
90.	Классический танец	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
91.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
92.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
93.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
94.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
95.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
96.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
97.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
98.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
99.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
100.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
101.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
102.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс

103.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
104.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
105.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
106.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
107.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
108.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
	ИТОГО		216		

Вторая ступень обучения.

(четвёртый год)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	История танцевальной культуры Современные детские массовые танцы.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Современные детские массовые танцы.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

	Постановочная работа.			занятие	
7.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
8.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
9.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
10.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Современные детские массовые танцы.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
17.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
19.	Классический танец Постановочная работа	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
21.	Эстрадный танец.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

				занятие	
23.	Балетная гимнастика История танцевальной культуры	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
24.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
26.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
27.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
28.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
29.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
30.	Эстрадный танец.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
31.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
32.	Эстрадный танец. Современные детские массовые танцы.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
33.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
34.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
35.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
36.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
37.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
38.	Эстрадный танец.	декабрь	2	Практическое	Хореографический

	Стрейчинг (растяжки)			ское занятие	ский класс
39.	Современные детские массовые танцы.	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
41.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
42.	Эстрадный танец Современные детские массовые танцы	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Основы музыкальной грамоты История танцевальной культуры	декабрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
46.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
51.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
53.	Постановочная работа	январь	2	Практическое	Хореографический

				ское занятие	ский класс
54.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
55.	Современные детские массовые танцы. Эстрадный танец	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
56.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
57.	Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
58.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
59.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
60.	Эстрадный танец.	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
61.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
62.	Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
63.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
64.	Современные детские массовые танцы.	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
65.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
66.	Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
67.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
68.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
69.	История танцевальной культуры	февраль	2	Практиче ское	Хореографиче ский класс

	Эстрадный танец.			занятие, беседа	
70.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
71.	Эстрадный танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
72.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
73.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
74.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
75.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
76.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
77.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
78.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
79.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
80.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
81.	Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
82.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
83.	Современные детские массовые танцы.	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
84.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
85.	Эстрадный танец. Основы музыкальной	апрель	2	Практиче ское	Хореографиче ский класс

	грамоты			занятие	
86.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
87.	Балетная гимнастика Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
88.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
89.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
90.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
91.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
92.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
93.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
94.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
95.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
96.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
97.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
98.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
99.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
100.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
101.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
102.	Эстрадный танец.	май	2	Практическое	Хореографический

	Постановочная работа			ское занятие	ский класс
103.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
104.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
105.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
106.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
107.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
108.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
	ИТОГО		216		

Третья ступень обучения.

(пятый год)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	Классический танец Постановочная работа	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Классический танец Постановочная работа.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

				занятие	
7.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
8.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
9.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
10.	Постановочная работа	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
17.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
19.	Классический танец Постановочная работа	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
21.	Эстрадный танец.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое	Хореографический класс

				занятие	
23.	Балетная гимнастика История танцевальной культуры	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
24.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
26.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
27.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
28.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
29.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
30.	Эстрадный танец.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
31.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
32.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
33.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
34.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
35.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
36.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
37.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
38.	Эстрадный танец.	декабрь	2	Практическое	Хореографический класс

	Стрейчинг (растяжки)			ское занятие	ский класс
39.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
41.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
42.	Классический танец Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
46.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Стрейчинг (растяжки) Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
51.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
53.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

54.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
55.	Стрейчинг (растяжки) Эстрадный танец	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
56.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
57.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
58.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
59.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
60.	Эстрадный танец.	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
61.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
62.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
63.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
64.	Классический танец Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
65.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
66.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
67.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
68.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
69.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
70.	Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое	Хореографический класс

	Постановочная работа			ское занятие	ский класс
71.	Эстрадный танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
72.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
73.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
74.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
75.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
76.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
77.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
78.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
79.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
80.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
81.	Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
82.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
83.	Классический танец Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
84.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
85.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
86.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практиче ское	Хореографиче

				занятие	ский класс
87.	Балетная гимнастика Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
88.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
89.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
90.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
91.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
92.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
93.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
94.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
95.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
96.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
97.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
98.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
99.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
100.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
101.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
102.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
103.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое	Хореографический

				ское занятие	ский класс
104.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
105.	Балетная гимнастика	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
106.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
107.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
108.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
	ИТОГО		216		

**Третья ступень обучения.
(шестой год)**

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол -во час ов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябр ь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
2.	История танцевальной культуры Балетная гимнастика	сентябр ь	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябр ь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
4.	Классический танец Постановочная работа	сентябр ь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
5.	Классический танец	сентябр ь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
6.	Классический танец Постановочная работа.	сентябр ь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
7.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябр ь	2	Практиче ское	Хореографиче ский класс

				занятие	
8.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
9.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
10.	Постановочная работа	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
17.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
19.	Классический танец Постановочная работа	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
21.	Эстрадный танец.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
23.	Балетная гимнастика История танцевальной	октябрь	2	Практическое	Хореографический класс

	культуры			занятие, беседа	
24.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
26.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
27.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
28.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
29.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
30.	Эстрадный танец.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
31.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
32.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
33.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс
34.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
35.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
36.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
37.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
38.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
39.	Постановочная работа	декабрь	2	Практиче	Хореографиче

				ское занятие	ский класс
40.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
41.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
42.	Классический танец Постановочная работа	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
43.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
44.	Постановочная работа	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
45.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс
46.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
48.	Постановочная работа	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
49.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
50.	Стрейчинг (растяжки) Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
51.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практиче ское занятие, беседа	Хореографиче ский класс
52.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
53.	Постановочная работа	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
54.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс

55.	Стрейчинг (растяжки) Эстрадный танец	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
56.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
57.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
58.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
59.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
60.	Эстрадный танец.	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
61.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
62.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
63.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
64.	Классический танец Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
65.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
66.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
67.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
68.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
69.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
70.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
71.	Эстрадный танец	февраль	2	Практическое	Хореографический

	Балетная гимнастика			ское занятие	ский класс
72.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
73.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
74.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
75.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
76.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
77.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
78.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
79.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
80.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
81.	Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
82.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
83.	Классический танец Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
84.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
85.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
86.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
87.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс

	Постановочная работа			занятие	ский класс
88.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
89.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
90.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
91.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
92.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
93.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
94.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
95.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
96.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
97.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
98.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
99.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
100.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
101.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
102.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
103.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
104.	Эстрадный танец.	май	2	Практическое	Хореографический

	Постановочная работа			ское занятие	ский класс
105.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
106.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
107.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
108.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
	ИТОГО		216		

Третья ступень обучения.

(седьмой год)

№ п/п	Наименование темы	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
2.	История танцевальной культуры Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
3.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
4.	Классический танец Постановочная работа	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
5.	Классический танец	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
6.	Классический танец Постановочная работа.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
7.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
8.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

				занятие	
9.	Основы музыкальной грамоты	сентябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
10.	Постановочная работа	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
11.	Классический танец Балетная гимнастика	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
12.	Эстрадный танец.	сентябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
13.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
14.	Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
15.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
16.	Балетная гимнастика Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
17.	Классический танец Балетная гимнастика	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
18.	Балетная гимнастика Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
19.	Классический танец Постановочная работа	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
20.	Основы музыкальной грамоты	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
21.	Эстрадный танец.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
22.	Классический танец Постановочная работа.	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
23.	Балетная гимнастика История танцевальной культуры	октябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
24.	Классический танец	октябрь	2	Практиче	Хореографический класс

	Основы музыкальной грамоты			ское занятие	ский класс
25.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	октябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
26.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
27.	Классический танец Вращения	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
28.	Классический танец Диагональ	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
29.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
30.	Эстрадный танец.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
31.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
32.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
33.	Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
34.	Классический танец Постановочная работа.	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
35.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
36.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
37.	Классический танец Балетная гимнастика	ноябрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
38.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
39.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
40.	Классический танец	декабрь	2	Практическое	Хореографический класс

	Балетная гимнастика			ское занятие	ский класс
41.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
42.	Классический танец Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
43.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
44.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
45.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
46.	Классический танец Стрейчинг (растяжки)	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
47.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
48.	Постановочная работа	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
49.	Классический танец Балетная гимнастика	декабрь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
50.	Стрейчинг (растяжки) Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
51.	История танцевальной культуры Классический танец Вращения	январь	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
52.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
53.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
54.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
55.	Стрейчинг (растяжки) Эстрадный танец	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс

56.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
57.	Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
58.	Классический танец Балетная гимнастика	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
59.	Эстрадный танец. Постановочная работа	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
60.	Эстрадный танец.	январь	2	Практическое занятие	Хореографический класс
61.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
62.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
63.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
64.	Классический танец Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
65.	Эстрадный танец. Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
66.	Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
67.	Классический танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
68.	Эстрадный танец. Основы музыкальной грамоты	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
69.	История танцевальной культуры Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое занятие, беседа	Хореографический класс
70.	Балетная гимнастика Постановочная работа	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
71.	Эстрадный танец Балетная гимнастика	февраль	2	Практическое занятие	Хореографический класс
72.	Эстрадный танец.	февраль	2	Практическое	Хореографический класс

	Основы музыкальной грамоты			ское занятие	ский класс
73.	Стрейчинг (растяжки) Балетная гимнастика	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
74.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
75.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
76.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
77.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
78.	Эстрадный танец Диагональ	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
79.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
80.	Балетная гимнастика Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
81.	Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
82.	Эстрадный танец Основы музыкальной грамоты	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
83.	Классический танец Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
84.	Эстрадный танец. Постановочная работа	март	2	Практическое занятие	Хореографический класс
85.	Классический танец Основы музыкальной грамоты	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
86.	Балетная гимнастика	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
87.	Балетная гимнастика Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
88.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое	Хореографический класс

				занятие	
89.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
90.	Классический танец	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
91.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
92.	Эстрадный танец. Трюки	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
93.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
94.	Эстрадный танец Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
95.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
96.	Эстрадный танец. Постановочная работа	апрель	2	Практическое занятие	Хореографический класс
97.	Классический танец Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
98.	Эстрадный танец. Стрейчинг (растяжки)	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
99.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
100.	Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
101.	Классический танец Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
102.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
103.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
104.	Эстрадный танец. Постановочная работа	май	2	Практическое занятие	Хореографический класс
105.	Балетная гимнастика	май	2	Практическое	Хореографический класс

				ское занятие	ский класс
106.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
107.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
108.	Постановочная работа	май	2	Практиче ское занятие	Хореографиче ский класс
	ИТОГО		216		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Стартовая диагностика:

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков.

Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Гибкость:

- «Бутербродик» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка
- Балетный шаг.
- Выполнить у станка I позицию, сделать плие и максимально развести колени в стороны.
- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе)

и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.

Прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции.

Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 10 раз.

Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 – низкий уровень;

5 -7 – средний уровень;

8 -10 – высокий уровень.

«Тест "Чего не хватает?»

(разработан Р. С. Немовым)

Задание: ребёнку предлагаются 7 рисунков, на каждом из которых не хватает какой-то важной детали, либо что-то нарисовано неправильно. Проводящий диагностику педагог фиксирует время, затраченное на выполнение всего задания с помощью секундомера.



Оценка результатов:

10 баллов (очень высокий уровень) – ребёнок назвал все 7 неточностей менее чем за 25 секунд;

8 – 9 баллов (высокий) – время поиска всех неточностей заняло 26-30 секунд;

4 – 7 баллов (средний) – время поиска заняло от 31 до 40 секунд;

2 – 3 балла (низкий) – время поиска составило 41-45 секунд;

0 - 1 балл (очень низкий) – время поиска больше 45 секунд.

Итоговая диагностика

Комплекс ОФП:

- пресс – 10 раз (в парах);
- сила спины – 10 раз (в парах);
- касание прямыми ногами за головой – 15 раз (в парах);
- «Поплавок» удержание ног в вися на шведской стенке 10 счётов (согнутые ноги подтянуты к подбородку);
- «Планка» – удержание 10 секунд;

- «Выкруты» плеч (скакалка сложена вдвое);
- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз (без остановки).

Музыкально-ритмическая координация: проверка знаний музыкальных жанров (полька, вальс, марш), прослушивание различных музыкальных отрывков, которые дети должны определить на слух и продемонстрировать своё умение двигаться в соответствии с музыкой.

Тест-практикум по теме «Музыкальные размеры»

Цель: Выявить уровень знания музыкальных жанров (марш, полька, вальс, плясовая) и музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4).

Проигрывается часть музыкального произведения.

Дети должны правильно двигаться в соответствии с музыкой.

Каждый ребёнок называет жанр и музыкальный размер конкретного отрывка.

По заданию педагога каждый воспитанник просчитывает музыкальный размер.

№	ФИ ребёнка	ЗАДАНИЕ №1	ЗАДАНИЕ №2	ЗАДАНИЕ №3	ОБЩИЙ БАЛЛ	СРЕДНИЙ БАЛЛ
1						
2						

Элементы классического экзерсиса: занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников.

Цель: Определить уровень освоения программного материала по классическому танцу.

Контрольные задания: 1. Позиции ног (1, 2, 3, 6).

2. Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3).

3. Постановка корпуса и головы.

4. Основные элементы классического экзерсиса:

Плие (деми, гранд). Релевэ. Батман тандю. Батман тандюжетэ. Пассэ.

Сотэ, шассэ.

ФИ ребёнка	Позиции ног	Позиции рук	Постановка корпуса и головы	Элементы классического Экзерсиса						Общ. балл	Ср. балл
				Плие	Релевэ	Батман тандю	Батман тандюжэтэ	Пассэ	Сотэ, шассэ		

Предметная подготовка (элементы со скакалкой):

- простые прыжки с прямыми ногами через скакалку с вращением вперёд – 10 раз, назад – 10 раз;
- прыжки со сложенной вдвое скакалкой – 10 раз;
- манипуляции: вращение скакалки над головой, перед собой и сбоку, поочередно обеими руками.

Концертная деятельность: исполнение показательных номеров на открытом занятии для родителей («Отчётный концерт»).

Уровень развития творческих способностей:

Методика «Свободное движение».

Критерии уровня развития отзывчивости на музыку, эмоциональности и выразительности:

- передача в движении характера знакомого музыкального произведения

(3-х частная форма):

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу педагога или повторяет за другими детьми), движения соответствуют

характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

- передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

- Сочинение танца: детям на занятии предлагается

прослушать мелодию, сочинить танцевальную миниатюру, передавая характер музыки и создавая художественный образ:

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

ТЕСТ «МОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ»

Ответь на вопросы – обведи нужный ответ кружочком и подсчитай сумму:

Подсчитай свои очки и прочитай, что у тебя получилось? (рекомендуется заклеить результаты цветным вкладышем)

№	вопросы	да	нет
1	Любишь ли ты рисование, танцы, музыку, театр?	2	1

2	Часто ли ты грустишь и тебе хочется побыть одной?	1	2
3	Приукрашиваешь ли ты истории, рассказывая их друзьям?	1	0
4	Проявляешь ли ты инициативу в работе или на занятиях?	2	1
5	Размашистый ли у тебя почерк?	1	0
6	Ты сама выбираешь одежду или слушаешь советы других?	0	1
7	Когда тебе скучно на уроках, ты рисуешь одни и те же фигурки?	0	1
8	Когда слушаешь музыку, возникают ли у тебя образы?	1	0
9	Любишь ли ты писать сочинения, сочинять сказки?	2	1
10	Снятся ли тебе необыкновенные красочные сны?	1	0
11	Представляешь ли место, куда тебе хотелось бы попасть?	1	0
12	Плачешь ли ты, когда смотришь фильмы с печальным концом?	1	0

РЕЗУЛЬТАТЫ:

14 – 16 очков – у тебя буйная фантазия и высокий творческий потенциал, ты хорошо и умело ей пользуешься, жизнь может стать гораздо богаче и принести много радости и окружающим тебя людям.

10 - 12 очков – твои фантазия и творчество - не самое слабое звено, и только от тебя зависит, сумеешь ли ты развить их ещё больше.

5 – 8 очков – ты реалистка, не витаешь в облаках, но радость творчества и фантазии ещё никому не навредила!