Областное государственное образовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Детский дом №2»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.С. Дергачёв

Приказ № 192 « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**танцевального кружка «Созвездие»**

***Сроки реализации –*** *2019-2022 гг.*

***Возрастная категория –*** *7-17 лет*

Педагог дополнительного образования

Екатерина Сергеевна Постолова

Согласовано:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Утверждаю:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Утверждаю:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Утверждаю:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Утверждаю:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Утверждаю:

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Зам. директора по УВР

ОГОБУ «Детский дом №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В. Иванова

Биробиджан, 2019 г.

**Пояснительная записка**

 **Направленность программы** «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначения–досуговой, учебно-позновательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной..

 **Особенность программы** состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

 **Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

 **Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

 **Цель программы:**

* Обучить детей основам хореографии.
* Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
* Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

 **Задачи:**

* Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
* Научить выразительности и пластичности движений.
* Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
* Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
* Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
* Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

**Задачи 1 года обучения:**

* Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.
* Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
* Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

**Задачи 2 года обучения:**

* Сформировать танцевальные знания и умения.
* Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность
* Развить гибкость.

**Задачи 3 года обучения:**

* Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
* Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.
* Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

 **Отличительные особенности**

 При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования

 детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание

 материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Темы

 творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания:

* «Я учитель танцев»
* «Я балетмейстер-постановщик»

 Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе.

Методика преподавания в кружках в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

 Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

**По структуре программа** является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

 **Сроки реализации** образовательной программы три года. Особенное внимание уделяется детям младшей группы. Делается акцент на партерном экзерсисе. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Второй этап обучения связан с ускорением темпа. Третий этап – с усложнением курса и усовершенствование изученного.

 Группы форм организации обучения: по количеству детей – групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты; по дидактической цели – вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

 Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапа соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы эстрадного танца.

дополнительный этап обучения:

1) творческая деятельность; 2) актерское мастерство.

 Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

 В основе преподавания азбуки музыкального движения, классического, народного, эстрадного танца лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

 Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

 Второй раздел включает элементы классического и эстрадного танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

 В хореографический кружок принимаются физически здоровые дети в возрасте от 7-8 лет. По мере их продвижения по программе они объединяются в возрастные группы.

 Режим занятий. Занятия в каждой группе, как правило, проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий с младшими школьниками по 1 академическому часу. На втором году обучения 2 часа 2 раза в неделю. На третьем по 2 часа 3 раза в неделю.

 **К концу первого года обучения дети должны знать:**

* Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
* Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
* Приобрести пластику.
* Знать позиции ног и рук классического танца.
* Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
* Знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).
* Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при духтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
* Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
* Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
* Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
* Уметь исполнить переменный шаг.
* Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

 **В конце 2 года обучения дети должны знать**

* Знать правила постановки рук, группировки рук танце
* Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.
* Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере.
* Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
* Иметь навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону),
* Знать положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции.
* Знать характерные движения рук в танцах.
* Различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной).

 В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.

2. Текущий, проводится в ходе учебного года.

3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.

4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

 Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей , смотрах и фестивалях как районного так и республиканнского значения. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители, население. подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Учебно-тренировочная работа** |  |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Партерный экзерсис  | 8 |  | 8 |
| 1.3 | Азбука музыкального движения  | 4 |  | 4 |
| 1.4 | Элементы классического танца  | 6 | 1 | 5 |
| 1.5 | Элементы народно-сценического танца  | 6 | 1 | 5 |
| 1.6 | Элементы эстрадного танца  | 10 |  | 10 |
| 1.7 | Работа над репертуаром | 20 |  | 20 |
| **2.** | **Сценическое движение.** |  |  |  |
| 2.1 | Творческая деятельность. | 10 |  | 10 |
| 2.2 | Музыкально-танцевальные игры. | 3 |  | 3 |
| **3.** | **Мероприятия воспитательного характера** |  |  |  |
| 3.1 | Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов  | 4 | - | 4 |
|  | **Итого** | **72** | **3** | **69** |

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Учебно-тренировочная работа** |  |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Азбука музыкального движения  | 18 | 2 | 16 |
| 1.3 | Элементы классического танца  | 18 |  | 18 |
| 1.4 | Элементы народно-сценического танца  | 20 | 2 | 18 |
| 1.5 | Элементы эстрадного танца  | 40 | 2 | 38 |
| 1.6 | Работа над репертуаром | 40 | - | 40 |
| **2.** | **Творческая деятельность.** | 2 |  | 2 |
| **3.** | **Мероприятия воспитательного характера**  |  |  |  |
| 3.1 | Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов. | 5 |  | 5 |
|  | **Итого** | **144** | **7** | **137** |

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Учебно-тренировочная работа** |  |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Азбука музыкального движения  | 20 | 2 | 18 |
| 1.3 | Элементы классического танца  | 20 |  | 18 |
| 1.4 | Элементы народно-сценического танца  | 30 | 2 | 28 |
| 1.5 | Элементы эстрадного танца  | 70 | 2 | 68 |
| 1.6 | Работа над репертуаром | 60 | - | 40 |
| **2.** | **Творческая деятельность.** | 10 |  | 10 |
| **3.** | **Мероприятия воспитательного характера**  |  |  |  |
| 3.1 | Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов. | 5 |  | 5 |
|  | **Итого** | **216** | **7** | **209** |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие.**

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

**Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и свя­зок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому эк­зерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики,, магнитофон, диски (детские мелодии).

**Тема 1.3: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде ра­боты над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4,3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - гру­стная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика по­ворота вправо и влево. Соотнесенье пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки,)

 **Тема 1.4: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, колен­ного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в вы­воротной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем дер­жась одной рукой, тоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

**Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на­родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

При­падание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приве­дение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

 Ход в полуприседании, про­скальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъе­мом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере­ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в по­луприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими пооче­редными ударами всей стопой по 6-й позиции.

 Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

**Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с дви­жениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. (показ учителя). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

**Тема 1.7.: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Оранжевое небо»

Методическое обеспечение: песня «Оранжевое небо»

**Тема 1.8: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения

**Раздел 2. Сценическое движение.**

**Теме 2.1: Творческая деятельность.**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды.

* Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Музыкально-танцевальные игры:

* Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

**Тема 2.2: Музыкально-танцевальные игры.**

Цель: Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

* Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».
* Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

**Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

**Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

**2 год обучения**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие.**

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

**Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

 Цель: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Нау­чить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Содержание материала: Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка..

 Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. За­ключительные аккорды.

 Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

**Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

 Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, на­пример положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). За­крывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: танлеве соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер бы­строй польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

**Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные дви­жения у станка и середине. Разучить элементы народных тан­цев.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

 Практическая работа: Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» - разучивается у станка заново.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклоны - на месте, с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой. Дроби (дробная до­рожка). «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом

Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подско­ком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

**Тема 1.5: Элементы эстрадного танца танца.**

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн..

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

 Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

**Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Наш сосед» «Ваня»

Методическое обеспечение: используются произведения песня «Сосед» «спляшем Ваня»

**Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения.

**Раздел 2. Творческая деятельность.**

**Тема 2.1: Творческая деятельность.**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: Этюды, развивающие игры, пантомима.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски

**Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

 **Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: Прослушивание мелодий.

**3 год обучения**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.**

**Тема 1.1: Вводное занятие**

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по Т.Б.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает де­тям упражнения, изучаемые на прошлых курсах.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски.

**Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить различать динамические оттенки в музыке. Развить музы­кальность.

Содержание материала: Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются) непосредственно на уроке классики, народного и эстрадного танца).

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, (танцевальные мелодии).

**Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания. Освоить ос­новные правила движений у станка.

Содержание материала: Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Практическая работа: движения - связки (па де буре). Закономерности координации движений рук головы в пор де бра.

 Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым по­строением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад). Рон де жамб пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер 3/4, темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато). Релеве лян с 5-й позиции - во всех направлениях (держась за станок од--ной рукой). Размер 3/4, 4/4 темп - анданте. Па де бурре - с переменой ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп -модерато. Шанжман де пье (большое) - прыжок с 5-й позиции с переменой ног (ли­цом к станку). Размер 2/4, темп - аллегро (подвижно).

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, станок.

**Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца**.

Цель: Освоить основные технические навыки народно-сценического танца. Разучить русский стилизованный танец.

Содержание материала: Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца. Настроение и характер (задорный, озорной дух.)

 Практическая работа: повторяются упражнения у станка. Батман тандю - скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытом положении, в сторону. Батман тандю жете - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука). Батман тандю - в полупрседании на одной ноге. *Русский стилизованный танец «Лети,лето.»* Положение рук в танце. «Веревочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» простая в повороте. Поддержки в танце. Движения «качели.» Припадания. Движения рук - резкие и ак­центированные взмахи. Движения плеч - поочередные и одновременные (вперед и назад), короткие (вверх и вниз). Движения головы , движения ног. Ходы. Шаг вперед, в сторону с поворотом. Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, (русские народные песни в современной обработке), станок.

**Тема 1.5: Эстрадный танец**

Цель: Познакомить детей с современным танцем

Содержание материала: характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски ( Современные мелодии российской и зарубежной эстрады),

**Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: изучение движений танцев - «Веселая зарядка», «Нахолка»

Практическая работа: танец «Веселая зарядка», Танец «Находка».

Методическое обеспечение: используются произведения детская песня «Веселая зарядка», «А,я прикольная».

  **Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения, в котором прослеживаются практически весь репертуар за все 3 года обучения.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

**Раздел 2. Актерское мастерство.**

 **Тема 2: Актерское мастерство.**

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

* Занятия - фантазий
* Ролевые игры (на внимание, на память).
* Развитие творческого воображения.
* Творческие постановки.

 Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

**Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

 **Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель:Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

 Методическое обеспечение: Прослушивание мелодий.

 **Методическое обеспечение.**

 Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотность, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

 Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

 Ученики, проведшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

 Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские празднике, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

 В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцев, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

 На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

 Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

 Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями,умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ, МХК.

**Календарно-тематическое планирование танцевального кружка «Созвездие»**

**на 2019-2020 уч.гг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Дата | Тема занятия | Содержание | Вид работы | Кол-во часов |
| 1. | 02.09.19 | День знаний | Выступление на празднике.  | Концерт | 3 |
| 2. | 03.09. 19 | Организационное занятие | Беседа о поведении в классе, расстановка по местам, изучение нового поклона. Работа над стопами.  | Беседа, практ. занятие | 3 |
| 3. | 04.09. 19 | Закрепление знаний | Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай»Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза.Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза.  | Практическое занятие | 3 |
| 4. | 06.09. 19 | Особенности марша | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди.Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка».марш | Практическое занятие | 3 |
| 5. | 07.09. 19 | Современный танец. | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно.Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка  | Практическое занятие | 3 |
| 6. | 08.09. 19 | Современный танец. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. Хип -хопУпражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями. | Практическое занятие | 3 |
| 7. | 09.09. 19 | Современный танец. | Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны.Упражнения на развитие гибкости: каробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед.Работа над танцем «Случай во дворе».Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног.Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее. | Практическое занятие | 3 |
| 8. | 10.09. 19 | Современный танец. | Рабоа над новыми комбинациями в современном танце. Разминка  | Практическое занятие | 3 |
| 9. | 11.09. 19 | Знакомство с классич. Танцем, Современный танец. | Классический танец на середине работа рук ног повторение поз ног и рук.Повторение танцев . | Практическое занятие | 3 |
| 10. | 13.09. 19 | Знакомство с классич. Танцем, Партерная гимнастика | Работа над вращениями в классическом танце, классика в портере  | Практическое занятие | 3 |
| 11. | 14.09. 19 | Знакомство с классич. танцем | Классический танец на середине . | Практическое занятие | 3 |
| 12. | 15.09. 19 |  Растяжка  | Растяжка шпагаты ,Разминка на месте | Практическое занятие | 3 |
| 13. | 16.09. 19 | Контемппарари  | Работа над своим телом пластичность  | Практическое занятие | 3 |
| 14. | 17.09. 19 | Контемппарари | Работа над пластичностью в танце | Концерт | 3 |
| 15. | 18.09. 19 | Народный танец | Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками. | Практическое занятие | 3 |
| 16. | 20.09. 19 | Народный танец | Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро». | Практическое занятие | 3 |
| 17. | 21.09. 19 | Знакомство с классическим танцем, Русский танец | Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее. | Практическое занятие | 3 |
| 18. | 22.09.19 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну. | Практическое занятие | 3 |
| 19. | 23.09. 19 | Партерная гимнастика Еврейский танец  | Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».  | Практическое занятие | 3 |
| 20. | 24.09. 19 | Партерная гимнастика Еврейский танец | Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног. | Практическое занятие | 3 |
| 21. | 25.09. 19 | Партерная гимнастика Еврейский танец | Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница». | Практическое занятие | 3 |
| 22. | 27.09. 19 | Партерная гимнастика Еврейский танец | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног). | Практическое занятие | 3 |
| 23. | 28.09. 19 | Партерная гимнастика Еврейский танец | Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед. | Практическое занятие | 3 |
| 24. | 29.09. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 3 |
| 25. | 30.09. 19 | Партерная разминка Еврейский танец | Выполнение наклонов к ногам с продвижением вперед по линиям. | Практическое занятие | 3 |
| 26. | 01.10. 19 | Партерная разминка | Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям. | Практическое занятие | 3 |
| 27. | 02.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай» | Практическое занятие | 3 |
| 28. | 04.10. 19 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза. | Практическое занятие | 3 |
| 29. | 05.10. 19 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза. | Практическое занятие | 3 |
| 30. | 06.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 3 |
| 31. | 07.10. 19 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди. | Практическое занятие | 3 |
| 32. | 08.10. 19 | Партерная разминка Современный танец  | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка». | Практическое занятие | 3 |
| 33. | 09.10. 19 | Работа над постановкой Современный танец  | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 3 |
| 34. | 11.10. 19 | Партерная разминка | Отработка комбинаций прыжков. Сочинение комбинаций самостоятельно. | Практическое занятие | 3 |
| 35. | 12.10. 19 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. растяжка | Практическое занятие | 3 |
| 36. | 13.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «новый» | Практическое занятие | 3 |
| 37. | 14.10. 19 | Еврейский танец | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | Практическое занятие | 3 |
| 38. | 15.10. 19 | Еврейский танец  | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | Практическое занятие | 3 |
| 39. | 16.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «современые дети» хип -хоп | Практическое занятие | 3 |
| 40. | 18.10. 19 | Партерная разминка Классический танец | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь. | Практическое занятие | 3 |
| 41. | 19.10. 19 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом. | Практическое занятие | 3 |
| 42. | 20.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 3 |
| 43. | 21.10. 19 | Партерная разминка | Отработка марша на месте (без рук, с руками), начинать и заканчивать марш с одной ноги. | Практическое занятие | 3 |
| 44. | 22.10.19 | Партерная разминка | Отработка поскоков на месте. Делать поскоки с натянутым подъемом. | Практическое занятие | 3 |
| 45. | 23.10. 19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «возращяся»народный танец | Практическое занятие | 3 |
| 46. | 25.10. 19 | Ритмико-гимнастические упражнения | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. Хип -хоп | Практическое занятие | 3 |
| 47. | 26.10. 19 | Ритмико-гимнаст. упр. | Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями. | Практическое занятие | 3 |
| 48. | 27.10.19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «новый» | Практическое занятие | 3 |
| 49. | 28.10.19  | Ритмико-гимнаст. упр. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. Растяжка  | Практическое занятие | 3 |
| 50. | 29.10.19 | Ритмико-гимнаст. упр. | Чередование упражнений изученных ранее под музыку. Хип-хоп | Практическое занятие | 3 |
| 51. | 30.10.19 | Работа над постановкой | Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы» | Практическое занятие | 3 |
| 52. | 01.11.19 | Ритмико-гимнаст. упр | Работа над стопами. | Концерт | 3 |
| 53. | 02.11.19 | контемпарари | Отработка упражнения «колесо», «рондат». | Практическое занятие | 3 |
| 54. | 03.11.19 | контемпарари | Выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик. | Практическое занятие | 3 |
| 55. | 04.11.19 | контемпарари | Стрейчинг. Повторение танца «возращяйся». | Практическое занятие | 3 |
| 56. | 05.11.19 | Партерная разминка | Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой. Хип-хоп  | Практическое занятие | 3 |
| 57. | 06.11.19 | Партерная разминка | Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями. хип- хоп | Практическое занятие | 3 |
| 58. | 08.11.19 | контемпарари | Стрейчинг. Повторение ранее изученных танцев. | Практическое занятие | 3 |
| 59. | 09.11.19 | контемпарари | Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно. | Практическое занятие | 3 |
| 60. | 10.11.19 | контемпарари | Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками. | Практическое занятие | 3 |
| 61. | 11.11.19 | контемпарари | Стрейчинг. Отработка ранее изученных танцев. | Практическое занятие | 3 |
| 62. | 12.11.19 | Партерная разминка | Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса. офп | Практическое занятие | 3 |
| 63. | 13.11.19 | Партерная разминка | Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата. Растяжка | Практическое занятие | 3 |
| 64. | 15.11.19 | Работа над постановкой | Работа над танцем «еврейский» классический танец  | Практическое занятие | 3 |
| 65. | 16.11.19 | Партерная гимнастика | Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. Стилизация танца | Практическое занятие | 3 |
| 66. | 17.11.19 | Партерная гимнастика | Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. Стилазация танца  | Практическое занятие | 3 |
| 67. | 18.11.19 | Народный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 68. | 19.11.19 | Народный танец | Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. | Практическое занятие | 3 |
| 69. | 20.11.19 | Народный танец | Упражнения на развитие гибкости: каробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед. | Практическое занятие | 3 |
| 70. | 22.11.19 | Народный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 71. | 23.11.19 | Народный танец | Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног. | Практическое занятие | 3 |
| 72. | 24.11.19 | Современный танец | Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее. | Практическое занятие | 3 |
| 73. | 25.11.19 | Современный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 74. | 26.11.19 | Современный танец | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку. | Практическое занятие | 3 |
| 75. | 27.11.19 | Современный танец | Постановка корпуса, рук и ног . Изучение позиций рук и ног. | Практическое занятие | 3 |
| 76. | 29.11.19 | Современный танец | Изучение припадания, упадания. | Практическое занятие | 3 |
| 77. | 30.11.19 | Современный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 78. | 01.12.19 | Современный танец | Изучение ковырялочки, ковырялочки с притопами, ковырялочки с прыжком. | Практическое занятие | 3 |
| 79. | 02.12.19 | Современный танец | Работа над присядкой, подсечкой, крокодильчиком. | Практическое занятие | 3 |
| 80. | 03.12.19 | Современный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 81. | 04.12.19 | Современный танец | Изучение вращений на месте: учить держать точку. | Практическое занятие | 3 |
| 82. | 06.12.19 | Современный танец | Отработка вращений на месте: припадание в повороте. | Практическое занятие | 3 |
| 83. | 07.12.19 | Современный танец | Работа над танцем «Случай во дворе». | Практическое занятие | 3 |
| 84. | 08.12.19 | Современный танец | Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции. | Практическое занятие | 3 |
| 85. | 09.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 86. | 10.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 87. | 11.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 88. | 13.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 89. | 14.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 90. | 15.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 91. | 16.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 92. | 17.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 93. | 18.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 94. | 20.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 1 |
| 95. | 21.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 96. | 22.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 97. | 23.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 98. | 24.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 99. | 25.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 100. | 27.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 101. | 28.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 102. | 29.12.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 103. | 08.01.20 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 104. | 10.01.19 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
| 105. | 11.01.20 | Работа над постановкой | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие | 3 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 107 | 12.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 108 | 13.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 109 | 14.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 110 | 15.01.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 111 | 17.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 112 | 18.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
|  113 | 19.01.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 114 | 20.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 115 | 21.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 116 | 22.01.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 117 | 24.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 118 | 25.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 119 | 26.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 120 | 27.01.19 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практическое занятие; беседа | 3 |
| 121 | 28.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 122 | 29.01.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 123 | 31.01.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 124 | 01.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 125 | 02.02.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 126 | 03.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 127 | 04.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 128 | 05.02.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 129 | 07.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 130 | 08.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 131 | 09.02.20 | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 132 | 10.02.20 | Постановочная работа | Подготовка к конкурсу «Росток» | Практ. занятие | 3 |
| 133 | 11.02.20 | Знакомство с класс. танцем | Изучение упражнений у станка: adagio. | Практ. занятие | 3 |
| 134 | 12.02.20 | Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. | Практ. занятие | 3 |
| 135 | 14.02.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Письма с фронта». | Практ. занятие | 3 |
| 136 | 15.02.20 | Знакомство с класс. танцем | Закрепление упражнений у станка. | Практ. занятие | 3 |
| 137 | 16.02.20 | Отработка упражнений у станка. | Практ. занятие | 3 |
| 138 | 17.02.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Письма с фронта». | Практ. занятие | 3 |
| 139 | 18.02.20 | Знакомство с класс. танцем | Изучение прыжков в классическом танце: echappe, assemble, sissonne, jete. | Практ. занятие | 3 |
| 140 | 19.02.20 | Закрепление прыжков на середине. | Практ. занятие | 3 |
| 141 | 21.02.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Письма с фронта». | Практ. занятие | 3 |
| 142 | 22.02.20 | Знакомство с народным танцем | Просмотр видео с народными танцами, беседа по просмотренному. | Теоритическое занятие, беседа. | 3 |
| 143 | 23.02.20 | Основный позиции народного танца – постановка рук и ног. | Практ. занятие | 3 |
| 144 | 24.02.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Повторение танцев «Письма с фронта», «Все пучком». | Практ. занятие | 3 |
| 145 | 25.02.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение элементов: ковырялочка, припадание, упадание, подебаск. | Практ. занятие | 3 |
| 146 | 26.02.20 | Закрепление изученных ранее элементов народного танца. | Практ. занятие | 3 |
| 147 | 28.02.20 | Постановочная работа | Стрейчниг. Работа над танцем «зажигай». | Практ. занятие | 3 |
| 148 | 29.02.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки. | Практ. занятие | 3 |
| 149 | 01.03.20 | Отработка вращения на месте. | Практ. занятие | 3 |
| 150 | 02.03.20 | Постановочная работа | Стрейчниг. Работа над танцем «еврейский». | Практ. занятие | 3 |
| 151 | 03.03.20 | Знакомство с народным танцем | Отработка вращения на месте. | Практ. занятие | 3 |
| 152 | 04.03.20 | Отработка вращения на месте. | Практ. занятие | 3 |
| 153 | 06.03.20 | Постановочная работа | Стрейчниг. Работа над танцем «еврейский». | Практ. занятие | 3 |
| 154 | 07.03.20 | Знакомство с народным танцем | Изучения вращения по диагонали, в движении по прямой. | Практ. занятие | 3 |
| 155 |  08.03.20 | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | Практ. занятие | 3 |
| 156 | 09.03.20 | Постановочная работа | Стрейчниг. Работа над танцем «зажигай ». Подготовка к выступлению | Практ. занятие | 3 |
| 157 | 10.03.20 | Постановочная работа | Стрейчниг. Работа над танцем «еврейский». Подготовка к выступлению | Практ. занятие | 3 |
| 158 | 11.03.20 | Знакомство с народным танцем | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | Практ. занятие | 3 |
| 159 | 13.03.20 | Отработка вращения по диагонали и по прямой. | Практ. занятие | 3 |
| 160 | 14.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка». | Практ. занятие | 3 |
| 161 | 15.03.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения по кругу: бегунок, шене. | Практ. занятие | 3 |
| 162 | 16.03.20 | Отработка вращения по кругу. | Практ. занятие | 3 |
| 163 | 17.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка». | Практ. занятие | 3 |
| 164 | 18.03.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение вращения с поджатыми, обертас. | Практ. занятие | 3 |
| 165 | 20.03.20 | Отработка вращений. | Практ. занятие | 3 |
| 166 | 21.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «Мама и дочка». | Практ. занятие | 3 |
| 167 | 22.03.20 | Знакомство с народным танцем | Знакомство с дробями: двуоли, триоли. | Практ. занятие | 3 |
| 168 | 23.03.20 | Отработка двуолей и тиролей. | Практ. занятие | 3 |
| 169 | 24.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Отработка танца «Письма с фронта», «Все пучком». | Практ. Занятие | 3 |
| 170 | 25.03.20 | Знакомство с народным танцем | Знакомство с дробями: простой ключ, комбинации с триолями. | Практ. занятие | 3 |
| 171 | 27.03.20 | Отработка дробей. | Практ. занятие | 3 |
| 172 | 28.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Отработка танца «возвращяйся»,. Подготовка к концерту. | Практ. Занятие | 3 |
| 173 | 29.03.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение упр. веревочка – русская и украинская.  | Практ. занятие | 3 |
| 174 | 30.03.20 | Отработка упражнения веревочка. | Практ. занятие | 3 |
| 175 | 31.03.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Отработка танца «возращяйся»,Подготовка к концерту. | Практ. Занятие | 3 |
| 176 | 01.04.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение русской комбинации, с вкл изученных ранее упражнений. | Практ. занятие | 3 |
| 177 | 03.04.20 | Отработка изученной комбинации | Практ. занятие | 3 |
| 178 | 04.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «еврейский». | Практ. Занятие | 3 |
| 179 | 05.04.20 | Подготовка к концерту | Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай».  | Практ. занятие | 3 |
| 180 | 06.04.20 | Стрейчинг. Работа над танцем «зажигай». | Практ. занятие | 3 |
| 181 | 07.04.20 | Знакомство с народным танцем | Изучение комбинации в украинском характере.  | Практ. Занятие | 3 |
| 182 | 08.04.20 | Отработка изученной комбинации. Повторение всех изученных ранее танцев. | Практ. Занятие | 3 |
| 183 | 10.04.20 | Знакомство с эстрадным и современным танцем | Просмотр видео с танцами в данном стиле. Беседа по просмотренному. | Теоретическое занятие, беседа. | 3 |
| 184 | 11.04.20 | Изучение основных позиций и поз в современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей между народным, классическим и эстрадным, современном танцами. | Практ. Занятие | 3 |
| 185 | 12.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». | Практ. Занятие | 3 |
| 186 | 13.04.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Беседа о различиях между всеми изученными видами танца и современным, эстрадным. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в эстрадном и современном танце. | Практ. Занятие | 3 |
| 187 | 14.04.20 | Подскоки.   Движения современной пластики.  Пружинистый шаг.   Перекаты стопы. | Практ. Занятие | 3 |
| 188 | 15.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». | Практ. Занятие | 3 |
| 189 | 17.04.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Движения современной пластики.  Пружинистый шаг.   | Практ. занятие | 3 |
| 190 | 18.04.20 | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | Практ. Занятие | 3 |
| 191 | 19.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». | Практ. Занятие | 3 |
| 192 | 21.04.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | Практ. занятие | 3 |
| 193 | 22.04.20 | Техничное исполнение движений в характере современного танца. | Практ. Занятие | 3 |
| 194 | 24.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». | Практ. Занятие | 3 |
| 195 | 25.04.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | Практ. занятие | 3 |
| 196 | 26.04.20 | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | Практ. Занятие | 3 |
| 197 | 27.04.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». | Практ. Занятие | 3 |
| 198 | 28.04.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Методика исполнения прыжков. Составление танцевальных комбинаций. | Практ. занятие | 3 |
| 199 | 29.04.20 | Развитие изоляции (работа над отдельными частями тела(рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.) | Практ. Занятие | 3 |
| 200 | 01.05.20 | Постановочная работа | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся». | Практ. Занятие | 3 |
| 201 | 02.05.20 | Подготовка к концерту | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся». | Практ. занятие | 3 |
| 202 | 03.05.20 | Подготовка к концерту | Стрейчинг. Работа над танцем «О России». Повторение танца «возвращяйся». | Практ. Занятие | 3 |
| 203 |  04.05.20  | Постановочная работа | Стрейчинг. | Практ. Занятие | 3 |
| 204 | 05.05.20 | Постановочная работа | Стрейчинг.  | Практ. Занятие | 3 |
| 205 | 06.05.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Основы свинговой техники (проучивание комбинаций на основе сброса корпуса и рук). Изучения движений в партере. | Практ. Занятие | 3 |
| 206 | 08.05.20 | Импровизация (подражание животным, комбинирование движений, тренинг на раскрепощенность и свободу мысли). | Практ. Занятие | 3 |
| 207 | 09.05.20 | Постановочная работа | Стрейчинг.  | Практ. Занятие | 3 |
| 208 | 10.05.20 | Знакомство с эстр. и совр. танцем | Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек). | Практ. Занятие | 3 |
| 209 | 11.05.20 | Подведение итогов в работе над всеми изученными видами танцев. Повторение основных позиций. | Практ. Занятие | 3 |
| 210. | 12.05.20 | Постановочная работа | Стрейчинг.  | Практ. Занятие | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 211. | 13.05.20 | Партерная гимнастика | Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища. | Практическое занятие | 3 |
| 212 | 15.05.20 | Партерная гимнастика | Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко. | Практическое занятие | 3 |
| 213 | 16.05.20 | Партерная гимнастика | Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница». | Практическое занятие | 3 |
| 214 | 17.05.20 | Партерная гимнастика | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали. | Практическое занятие | 3 |
| 215 | 18.05.20 | Партерная гимнастика | Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат. | Практическое занятие | 3 |
| 216 | 19.05.20 | Разминка по кругу | Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой. | Практическое занятие | 3 |
| 217 | 20.05.20 | Разминка по кругу | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки. | Практическое занятие | 3 |
| 218 | 22.05.20 | Разминка по кругу | Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. | Практическое занятие | 3 |
| 219 | 23.05.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. | Практическое занятие | 3 |
| 220 | 24.05.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.  | Практическое занятие | 3 |
| 221 | 25.05.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.  | Практическое занятие | 3 |
| 222 | 26.05.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д.  | Практическое занятие | 3 |
| 223 | 27.05.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.  | Практическое занятие | 3 |
| 224 | 29.05.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. | Практическое занятие | 3 |
| 225 | 30.05.20 | Партерная гимнастика | Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами. | Практическое занятие | 3 |
| 226 | 31.05.20 | Партерная гимнастика | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. | Практическое занятие | 3 |
| 227 | 01.06.20 | Работа над постановкой | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. | Практическое занятие | 3 |
| 228 | 02.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Гномики». | Практическое занятие | 3 |
| 229 | 03.06.20 | Партерная гимнастика | Упражнения на полу: ноги врозь – растяжка к ногам через бок и складывание к ногам и в середину. | Практическое занятие | 3 |
| 230 | 05.06.20 | Партерная гимнастика | Упражнение «бабочка», «лошадка», «складка». | Практическое занятие | 3 |
| 231 | 06.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Гномики». | Практическое занятие | 3 |
| 232 | 07.06.20 | Работа над постановкой | Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию. | Практическое занятие | 3 |
| 233 | 08.06.20 | Виды бега | Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине. | Практическое занятие | 3 |
| 234 | 09.06.20 | Осанка танцора | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | Практическое занятие | 3 |
| 235 | 10.06.20 | Партерная гимнастика | Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро». | Практическое занятие | 3 |
| 236 | 12.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Гномики». | Практическое занятие | 3 |
| 237 | 13.06.20 | Работа над постановкой | Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию. | Практическое занятие | 3 |
| 238 | 14.06.20 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног. | Практическое занятие | 3 |
| 239 | 15.06.20 | Игры с детьми | Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя». | Практическое занятие | 3 |
| 240 | 16.06.20 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница». | Практическое занятие | 3 |
| 241 | 17.06.20 | Работа над постановкой | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. | Практическое занятие | 3 |
| 241 | 19.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Гномики». | Практическое занятие | 3 |
| 243 | 20.06.20 | Партерная гимнастика | Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».  | Практическое занятие | 3 |
| 244 | 21.06.20 | Партерная гимнастика | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног). | Практическое занятие | 3 |
| 245 | 22.06.20 | Работа над постановкой | Отработка упражнения присядка: учить вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. | Практическое занятие | 3 |
| 246 | 23.06.20 | Партерная гимнастика | Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед. | Практическое занятие | 3 |
| 247 | 24.06.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. | Практическое занятие | 3 |
| 248 | 26.06.20 | Игры с детьми | Игра-песня «Рыболов», «Сидели 2 медведя», танец-игра «Буги-Буги». | Практическое занятие | 3 |
| 249 | 27.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем «Гномики». | Практическое занятие | 3 |
| 250 | 28.06.20 | Работа над постановкой | Упражнение подсечка. | Практическое занятие | 3 |
| 251 | 29.06.20 | Танцевальная импровизация | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку. | Практическое занятие | 3 |
| 252 | 30.06.20 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | Практическое занятие | 3 |

 Список рекомендуемой литературы для педагогов.

1. .Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
2. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
3. .Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
4. .Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
5. .Валанова А. «Основы классического танца» М. 1964
6. .Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975
7. .Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
8. .Костровицкая B.C. «100 уроков классического танца» Л. 1981