

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дыхание танца»

Год обучения: 1.

| Учебная неделя (число, месяц) | Время проведения занятий | Кол-во часов | Форма занятий | Тема занятия | Часов | | | Место проведения занятий | Форма контроля |
|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|--|-------|--------|----------|--------------------------|-----------------------------|
| | | | | | Всего | Теория | Практика | | |
| 04.09-10.09 | по расписанию | 2 | гр. | Организационное занятие. Теория: цели и задачи работы объединения. Инструктаж по технике безопасности. Беседы: «Классический танец»; «Народный танец»; «Современная хореография» (о направленности и стилистике танца; общее введение в предмет). | 2 | 2 | – | кабинет хореографии | Беседа, вводная диагностика |
| 11.09-17.09 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Теория: изучение новой терминологии классического танца. Практика: экзерсис у станка: Demiplier, Grandplier по 1, 2, 5, 6 позициям; Releve на полупальцах по 6 позиции; Battementtendu по 5, 6 позициям; Pouliepied; Battementtendujete на 45 градусов. | 4 | 1 | 3 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 18.09-24.09 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: введение в предмет. Терминология танца «Модерн». Практика: разогрев: усложненные комбинации движений головой; плечи (твист, шейк); грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); пелвис (hiplift, shimmi, jelliroll). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--------------------------|
| 25.09-01.10 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Теория: упражнения на силу и выносливость мышц тела. Практика: основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 02.10-08.10 | по расписанию | 4 | гр. | Актёрское мастерство и образная выразительность. Теория: значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. Практика: раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. | 4 | 3 | 1 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 09.10-15.10 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Теория: изучение новой терминологии классического танца. Практика: экзерсис у станка: Demiplier, Grandplier по 1, 2, 5, 6 позициям; Releve на полупальцах по 6 позиции; Battementtendu по 5, 6 позициям; Pourlepiеd; Battementtendujete на 45 градусов. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 16.10-22.10 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. Теория: изучение новой терминологии народного танца. Практика: экзерсис на середине зала: поклон; позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6; позиции и открывание рук: 1, 2, 3. Шаги. Марш. Бег (на носках). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 23.10-29.10 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. Практика: набор основных джазовых позиций и элементов: JerkPosition (джеркпозицион) – плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед, кисти и | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--------------------------|
| | | | | пальцы расслаблены. Позиции ног применяются и классического характера, и джазового; в основном параллельные (2-ая). | | | | | |
| 30.10-05.11 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение. Выбор танцевальной постановки, обсуждение, репетиционная работа. | 2 | — | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 06.11-12.11 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: движение корпуса. Правила исполнения упражнений современной пластики. Позиции рук. Позиции ног. Практика: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров; принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. | 4 | 1 | 3 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 13.11-19.11 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. Практика: Auto – позиция наружу (применяются к позициям рук и ног; открытые, выворотные); In – позиция внутрь (применяются к позициям рук и ног; закрытое положение); Point (поинт) – вытянутое положение. | 4 | 1 | 3 | кабинет хореографии | Беседа, показ |
| 20.11-26.11 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Теория: стрейчинг (растяжка). Техники «Contraction» и «Release». Практика: основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--|
| 27.11-03.12 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы классического танца. Теория: правила исполнения упражнений классического экзерсиса. Практика: экзерсис у станка: Ronddejambrarterre; положение ноги на coudepied (сзади, обхватное, условное); Battementfondu (носком в пол); Battementfrappe(носком в пол); Grandbattementjete из 5, 6 позиций.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 04.12-10.12 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы народно-сценического танца. Теория: изучение новой терминологии народного танца. Практика: экзерсис на середине зала: поклон; Шаги. Марш. Бег (на носках).</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 11.12-17.12 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Партерная пластика и растяжка. Практика: акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный); "мост"; стойка на руках; стойка на лопатках ("березка"); колесо. Упражнения в партере (на полу). Contraction и release. Уровни.</p> | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 18.12-24.12 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Промежуточная аттестация. Теория: тестирование на знание теоретического материала. Практика: открытые занятия для родителей и преподавателей.</p> <p>Основы танца «Модерн». Теория: движение корпуса. Правила исполнения упражнений современной пластики. Позиции рук. Позиции ног. Практика: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров; принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и</p> | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр |
| | | | | | 2 | 1 | 1 | | Беседа, домашнее задание на самостоятельное выполнение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | ног без передвижения. | | | | | |
| 25.12-31.12 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография. Теория: правила исполнения движений. Техника отработки движений. | 2 | 2 | – | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 08.01-14.01 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение. Выбор танцевальной постановки, обсуждение, репетиционная работа. | 2 | – | 2 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 15.01-21.01 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Практика: экзерсис у станка: Rondejambparterre; положение ноги на coudepied (сзади, обхватное, условное); Battementfondu (носком в пол); Battementfrappe (носком в пол); Grandbattementjete из 5, 6 позиций. | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 22.01-28.01 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. Теория: правила исполнения движений. Техника отработки движений. Практика: экзерсис на середине зала: подскоки (без руки, с руками); галоп (боковой); соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). Дроби: «ключи» (одинарный, двойной); «трилистник». | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 29.01-04.02 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: история развития танца «Модерн». Практика: Bodyroll («волна» – вперёд, назад, боковая). Основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа». | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 05.02-11.02 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: разучивание начальных движений. Практика: Flex (heelstand, balldrop, ballstandheeldrop) (флекс [стояние на пятке, | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке]) – сокращенное положение стопы или руки. Heeldrop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ballstand); затем опускается на всю стопу (heeldrop); далее перенос тяжести тела на пятку (heelstand). | | | | | |
| 12.02-18.02 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Теория: правила исполнения упражнений современной пластики. Практика: шаги. Марш. Бег (на носках, на полной стопе). Подскоки (без руки, с руками). Галоп (боковой, круговой). Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 19.02-25.02 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Практика: акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный); "мост"; стойка на руках; стойка на лопатках ("березка"); колесо. Упражнения в партере (на полу). Contraction и release. Уровни. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 26.02-03.03 | по расписанию | 4 | гр. | Актёрское мастерство и образная выразительность. Теория: содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера. Практика: раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 04.03-10.03 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Практика: Позы классического танца: croise вперед и назад; effase вперед и назад. Balance. Tourchine. Allegro. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--|
| 11.03-17.03 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. Теория: правила исполнения движений. Техника отработки движений. Практика: экзерсис на середине зала: Дроби: «ключи» (одинарный, двойной); «трилистник». Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 18.03-24.03 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Практика: основные движения в современном стиле: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». Работа в парах. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 25.03-31.03 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: построение и особенности рисунков танца. Владение пространством. Основы сценического грима и сценического костюма. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 01.04-07.04 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: Изучение новой терминологии современного танца. Практика: Bodyroll («волна» – вперёд, назад, боковая). Основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа». | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 08.04-14.04 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: разучивание начальных движений. Практика: Headtiff, Headtrust, Headaccent (толчки, броски и акценты головой) – все движения головы могут исполняться медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 15.04-21.04 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: отработка танцевального | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Передача обучающимся |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | материала. Исполнительность. Выразительность в танце. | | | | | роли педагога |
| 22.04-28.04 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. Практика: экзерсис на середине зала: основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 29.04-05.05 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. Практика: Связка наклонов, подъемов, поворотов всех центров. | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Показ |
| 06.05-12.05 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Практика: акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный); "мост"; стойка на руках; стойка на лопатках ("березка"); колесо. Упражнения в партере (на полу). Contraction и release. Уровни. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 13.05-19.05 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 20.05-26.05 | по расписанию | 4 | гр. | Промежуточная аттестация. Теория: тестирование на знание теоретического материала. Практика: открытые занятия для родителей и преподавателей. Отчётный концерт. Стилизованная хореография. Практика: основные движения в современном стиле: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр |
| | | | | | 2 | — | 2 | | Групповая оценка работы |

| | | | | | | | | | |
|--------------|------------------|---|-----|---|------------|-----------|-----------|------------------------|--|
| | | | | притоп»; «Маятник». Работа в парах. | | | | | |
| 27.05-02.06 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 03.06-10.06 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство и образная выразительность. Теория: эмоции в танце. Практика: раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов. | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Творческий отчёт |
| ВСЕГО | | | | | 144 | 47 | 97 | | |

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дыхание танца»

Год обучения: 3.

| Учебная неделя (число, месяц) | Время проведения занятий | Кол-во часов | Форма занятий | Тема занятия | Часов | | | Место проведения занятий | Форма контроля |
|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|--|-------|--------|----------|--------------------------|---|
| | | | | | Всего | Теория | Практика | | |
| 01.09-06.09 | по расписанию | 4 | гр. | Организационное занятие. Теория: цели и задачи на год, содержание и формы работы. | 2 | 2 | – | кабинет хореографии | Беседа, вводная диагностика. Наблюдение |
| | | | | Партерная пластика и растяжка. Теория: упражнения на силу и выносливость мышц тела. Практика: продолжение использования техник «Contraction» и «Release». Уровни. | 2 | 1 | 1 | | |
| 07.09-13.09 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Теория: техническое исполнение движений и элементов классического танца. Практика: повторение освоенного и изученного материала: экзерсис у станка и на середине зала. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 14.09-20.09 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: изучение новой терминологии танца «Модерн». Практика: Bodyroll (боди ролл) – волнообразное движение всем телом. Drop (дроп) – падение расслабленного торса вперёд или в сторону. Rolldown (ролл даун) – спиральный наклон вниз вперёд, начиная от головы. Rollup (ролл | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|---------------------|
| | | | | ап) – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию. | | | | | |
| 21.09-27.09 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Теория: Изучение новой терминологии народного танца. Позиции ног. Позиции рук. Практика: адажио: battement developpe; battement releve lent; grand battement. Прыжки: tap step; camel walk; sugarleg. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 28.09-04.10 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Теория: стрейчинг (растяжка). Техники «Contraction» и «Release». Практика: продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Уровни. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 05.10-11.10 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: изучение новой терминологии «Джаз» танца. Движение корпуса. Практика: Упражнения в партере: проработка положений ног – flex, point; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя; упражнения stretch характера в положении лежа и сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 12.10-18.10 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Теория: драматургия танца: тема, идея, задачи. Практика: Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение. Отработка танцевального материала. Исполнительность. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--------------------------|
| 19.10-25.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы танца «Модерн». Теория: изучение новой терминологии танца «Модерн». Практика: Swing (свинг) – раскачивание тела и его частей. Twist (твист, изгиб) – любое движение, связанное с изменением направления движения, закрутка в спираль.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 26.10-01.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы народно-сценического танца. Теория: техническое исполнение движений и элементов народного танца. Практика: Экзерсис на середине зала: простой поклон; хороводный шаг на всей стопе, на полупальцах, с продвижением, в рисунке.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 02.11-08.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Актёрское мастерство и образная выразительность. Теория: значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. Содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера. Эмоции в танце. Практика: раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 09.11-15.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Постановочная и репетиционная работа. Теория: сюжетные линии танца. Практика: Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение. Отработка танцевального материала. Исполнительность.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, показ |
| 16.11-22.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы танца «Модерн». Теория: изучение новой терминологии танца «Модерн». Практика: LowBack (лоубэк) – округление</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|----------------------------------|
| | | | | позвоночника в пояснично-грудном отделе. JackKnife (джекнайф) – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2 параллельной позиции, пятки не отрываются от пола. Flatbeck (флэтбэк) – плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Tabletop. | | | | | |
| 23.11-29.11 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Теория: Правила исполнения движений. Дробные движения танца. Практика: вращения: corkscraw (повороты аналогичные soutenueturnant); tourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 30.11-06.12 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Теория: изучение и исполнение движения «Планка». Практика: продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Уровни. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 07.12-13.12 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: изучение новой терминологии «Джаз» танца. Практика: упражнения в партере: Contraction, release на четвереньках; Bodyroll в положении croisee сидя; упражнения stretch характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 14.12-20.12 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Теория: музыкальный материал. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятель |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | Практика: Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение. Отработка танцевального материала. Исполнительность. | | | | | ное выполнение |
| 21.12-27.12 | по расписанию | 4 | гр. | Промежуточная аттестация. Теория: тестирование и устный опрос. Практика: участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётные и открытые занятия для родителей и преподавателей. Партерная пластика и растяжка. Практика: основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 04.01-10.01 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: выразительность в танце. Постановка небольших танцевальных комбинаций и этюдов обучающимися. | 2 | – | 2 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 11.01-17.01 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: движение корпуса. Техника отработки движений. Практика: LowBack (лоубэк) – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе. JackKnife (джекнаиф) – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2 параллельной позиции, пятки не отрываются от пола. Flatback (флэтбэк) – плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Tabletop. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--|
| 18.01-24.01 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. Практика: повторение освоенного и изученного материала: экзерсис у станка и на середине зала. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 25.01-31.01 | по расписанию | 4 | гр. | Актёрское мастерство и образная выразительность. Практика: работа с импровизационным материалом. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 01.02-07.02 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: техника отработки движений. Практика: упражнения в партере: Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point); Grandbattement вперед, из положения, лежа на спине, grandbattement в сторону из положения, лёжа на боку и grandbattement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 08.02-14.02 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Теория: техника отработки движений. Настроение и характер исполнения движений. Практика: комбинации: «разминка»; «полуприседание»; «четвертные повороты»; «икс»; «пружина»; «скольжение»; «Буратино». Экзерсис на середине зала: поклон; позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6; позиции и открывание рук: 1, 2, 3. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 15.02-21.02 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: выразительность в танце. Постановка небольших танцевальных комбинаций и этюдов обучающимися. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 22.02-28.02 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. Практика: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. Топающий шаг на всей стопе с | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | продвижением вправо, влево. | | | | | |
| 01.03-07.03 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: движение корпуса. Техника отработки движений. Практика: Tabletop (тейбл топ, синоним Flatbeck) – обычно обозначает наклоны торса вперед. Arch (арч, «арка») – положение торса с руками на 3ю позицию (классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 08.03-14.03 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: выразительность в танце. Постановка небольших танцевальных комбинаций и этюдов обучающимися. | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 15.03-21.03 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Теория: Разучивание основных шагов и прыжков в характере «Джаз» танца. Практика: упражнения у станка: Demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот; Demi и grandplie в сочетании с releve; Battementstendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот; Battementstendus с использованием brash; Battementstendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 22.03-28.03 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: отработка танцевального материала. Исполнительность. | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 29.03-04.04 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Практика: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг; переменный шаг с уколом; шаг длинный и два коротких. | | | | | |
| 05.04-11.04 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Практика: основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 12.04-18.04 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. Практика: отработка танцевального материала. Исполнительность. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 19.04-25.04 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». Теория: усложнение пластических движений и элементов. Практика: Sundari (зундари) – перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 26.04-02.05 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика и растяжка. Практика: основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. | 2 | — | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 03.05-09.05 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. Практика: упражнения у станка: Battementstendusjetes с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот; Battementstendusjetes с использованием brash; Battementstendusjetes с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|---|-----|---|------------|-----------|-----------|---------------------|--|
| | | | | или броска; Ronddejambe par terre с подъемом ноги на 90°; Grands battements jetés с подъем пятки опорной ноги во время броска. | | | | | |
| 10.05-16.05 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. Практика: дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 17.05-23.05 | по расписанию | 4 | гр. | Итоговая аттестация. Теория: тестирование и устный опрос. Практика: участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётный концерт. | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр |
| | | | | Партерная пластика и растяжка. Практика: использование техник «Contraction» и «Release». | 2 | — | 2 | | Групповая оценка работы |
| ВСЕГО | | | | | 144 | 47 | 97 | | |

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дыхание танца»

Год обучения: 2.

| Учебная неделя (число, месяц) | Время проведения занятий | Кол-во часов | Форма занятий | Тема занятия | Часов | | | Место проведения занятий | Форма контроля |
|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|---|-------|--------|----------|--------------------------|-----------------------------|
| | | | | | Всего | Теория | Практика | | |
| 01.09-05.09 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Организационное занятие. <u>Теория:</u> беседы: «Современный танец»; «Стилизованная хореография» (о направленности и стилистике танца); общее введение в предмет).</p> <p>Партерная пластика и растяжка. <u>Практика:</u> заимствование приемов из пластической гимнастики. Использование силовых упражнений для укрепления и развития гибкости стоп, спины, ног, вытягивания коленей.</p> | 2 | 2 | – | кабинет хореографии | Беседа, вводная диагностика |
| | | | | | 2 | – | 2 | | Наблюдение |
| 06.09-12.09 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы классического танца. <u>Теория:</u> правила исполнения упражнений классического экзерсиса. <u>Практика:</u> экзерсис у станка и на середине зала: Demiplier, Grandplier. Battement tendu. Battement tendu jette.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 13.09-19.09 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы танца «Модерн». <u>Теория:</u> понятия: полицентризм, мультипликация, импульс и управление. <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: разогрев: позиции ног (невыворотные); позиции рук; demi и grandplié; battement tendu; battement tendu jette.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--------------------------|
| 20.09-26.09 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы народно-сценического танца. <u>Теория:</u> правила исполнения упражнений народного экзерсиса. <u>Практика:</u> экзерсис у станка и на середине зала: плие. Характерные батман тандю. Упражнения на выстукивания. Вращательные движения. Круговращения ног. Большие батманы.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 27.09-03.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Партерная пластика и растяжка. <u>Теория:</u> понятие пластики. Правила выполнения упражнений. Упражнения в партере (на полу). <u>Практика:</u> комплексы курса пластики. Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на элемент «Шпагат» (подготовка к выполнению шпагатной техники).</p> | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Беседа, Наблюдение |
| | | | | <p>Актёрское мастерство и образная выразительность. <u>Теория:</u> значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. <u>Практика:</u> работа над образной и эмоциональной выразительностью танцевального характера.</p> | 2 | 1 | 1 | | |
| 04.10-10.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> построение и особенности рисунков танца.</p> | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 11.10-17.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> построение и особенности рисунков танца.</p> | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 18.10-24.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы классического танца. <u>Теория:</u> техника отработки движений. <u>Практика:</u> экзерсис у станка и на середине зала: Ronddejambparterre. Battement fondu. Battement frappe (на 25 градусов). Grand</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|------------------------------------|
| | | | | battement jette. Balance. | | | | | |
| 25.10-31.10 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы танца «Модерн». <u>Теория:</u> понятия: полицентрия, мультипликация, импульс и управление. <u>Практика:</u> изоляция: грудная клетка (движения из стороны в сторону и вперед–назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты); таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка»).</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 01.11-07.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> терминология «Джаз» танца. Положения корпуса, позиции рук и ног. <u>Практика:</u> набор основных джазовых шагов: Jazzoak (джаз уок) – общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях. Kickstep (кик стэп) – шаг с ударом.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 08.11-14.11 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Партерная пластика и растяжка. <u>Теория:</u> понятие пластики. Правила выполнения упражнений. Упражнения в партере (на полу). <u>Практика:</u> комплексы курса пластики. Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на элемент «Шпагат» (подготовка к выполнению шпагатной техники).</p> | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Беседа, Показ |
| | | | | <p>Актёрское мастерство и образная выразительность. <u>Теория:</u> значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. <u>Практика:</u> работа над образной и эмоциональной выразительностью танцевального характера.</p> | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|---------------------|--|
| 15.11-21.11 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> работа с пространством. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 22.11-28.11 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. <u>Теория:</u> техника отработки движений. <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: припадания; молоточки; ковырялочки и моталочки. Вращения. Дроби. Дроби по кругу. Вербочки. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 29.11-05.12 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». <u>Теория:</u> понятия: полицентризм, мультипликация, импульс и управление. <u>Практика:</u> изоляция: руки (движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью); ноги (переводы стоп из параллельного в выворотное и невыворотное положения. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, наблюдение |
| 06.12-12.12 | по расписанию | 4 | гр. | Основы классического танца. <u>Практика:</u> экзерсис у станка и на середине зала: Tourchine. Tour pique. Allegro. Tour Fouettes. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 13.12-19.12 | по расписанию | 4 | гр. | Основы народно-сценического танца. <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: припадания; молоточки; ковырялочки и моталочки. Вращения. Дроби. Дроби по кругу. Вербочки. | 2 | — | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение. Передача обучающимся роли педагога |
| | | | | Партерная пластика и растяжка. <u>Практика:</u> комплексы курса пластики. Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на элемент «Шпагат» (подготовка к выполнению шпагатной техники). | 2 | — | 2 | | |
| 20.12-26.12 | по расписанию | 4 | гр. | Промежуточная аттестация. <u>Теория:</u> тестирование на знание | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | <p>теоретического материала. <u>Практика:</u> открытые занятия для родителей и преподавателей. Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> терминология «Джаз» танца. Положения корпуса, позиции рук и ног. <u>Практика:</u> набор основных джазовых шагов: Jazzoak (джаз уок) – общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях. Kickstep (кик стэп) – шаг с ударом.</p> | 2 | 1 | 1 | | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 27.12-02.01 | по расписанию | 2 | гр. | <p>Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> терминология «Джаз» танца. Положения корпуса, позиции рук и ног. <u>Практика:</u> набор основных джазовых шагов: Jazzoak (джаз уок) – общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях. Kickstep (кик стэп) – шаг с ударом.</p> | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Наблюдение |
| 10.01-16.01 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Актёрское мастерство и образная выразительность. <u>Теория:</u> образы и характер исполнения танцевального номера Эмоции в танце. <u>Практика:</u> умение передать музыкальную выразительность.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 17.01-23.01 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Основы танца «Модерн». <u>Теория:</u> правила выполнения новых упражнений. <u>Практика:</u> повторение изученного материала: изоляция.</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |
| 24.01-30.01 | по расписанию | 4 | гр. | <p>Стилизованная хореография. <u>Теория:</u> понятие «Стилизации». <u>Практика:</u> отработка движений русского народного танца под счёт и под музыку. Соединение движений в связки под счёт и</p> | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | под музыку. | | | | | |
| 31.01-06.02 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. <u>Теория:</u> упражнения на силу и выносливость мышц тела. Стрейчинг (растяжка). Знакомство с понятиями техник «Contraction» и «Release». <u>Практика:</u> комплексы курса пластики. Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на элемент «Шпагат» (подготовка к выполнению шпагатной техники). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Беседа, наблюдение |
| 07.02-13.02 | по расписанию | 4 | гр. | Основы танца «Модерн». <u>Теория:</u> правила выполнения новых упражнений. <u>Практика:</u> ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 14.02-20.02 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. <u>Практика:</u> техники Contraction и Release. Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> работа с пространством. | 2 | — | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 21.02-27.02 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> работа с пространством. Оттачивание и проработка танцевального материала. | 2 | — | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 28.02-06.03 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. <u>Практика:</u> набор основных джазовых шагов: Stepballchinch (степ боллченч) – шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца. Нор (хоп) – шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|---------------------|--|
| | | | | Лір (лиип) – прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях танца. | | | | | |
| 07.03-13.03 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. <u>Теория:</u> основные правила выполнения стилизованной хореографии: особенности народных движений; характерные положения рук и ног. <u>Практика:</u> 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. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 14.03-20.03 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. <u>Практика:</u> техники Contraction и Release. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 21.03-27.03 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> оттачивание и проработка танцевального материала. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 28.03-03.04 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> исполнительность. Выразительность в танце. | 4 | — | 4 | кабинет хореографии | Показ |
| 04.04-10.04 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. <u>Практика:</u> набор основных джазовых шагов: Stepballchinch (степ боллченч) – шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца. Нор (хоп) – шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях. Лір (лиип) – прыжок с одной ноги на | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Устный опрос, показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|--------|--------|--------|---------------------|---|
| | | | | другую. Применяется в тренаже и в комбинациях танца. | | | | | |
| 11.04-17.04 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. <u>Теория:</u> терминология народного танца. <u>Практика:</u> ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка). | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 18.04-24.04 | по расписанию | 4 | гр. | Партерная пластика и растяжка. <u>Практика:</u> техники Contraction и Release. Актёрское мастерство и образная выразительность. <u>Практика:</u> умение передать музыкальную выразительность. | 2 2 | – – | 2 2 | кабинет хореографии | Показ Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 25.04-01.05 | по расписанию | 4 | гр. | Основы «Джаз» танца. <u>Теория:</u> понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз» танце. <u>Практика:</u> повторение основных джазовых шагов. | 4 | 2 | 2 | кабинет хореографии | Показ |
| 02.05-08.05 | по расписанию | 4 | гр. | Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> исполнительность. Выразительность в танце. | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 09.05-15.05 | по расписанию | 4 | гр. | Стилизованная хореография. <u>Практика:</u> «Гармошка» – 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. «Молоточки»: удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте. | 4 | – | 4 | кабинет хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |

| | | | | | | | | | |
|--------------|------------------|---|-----|--|------------|-----------|-----------|------------------------|---------------------------|
| 16.05-22.05 | по расписанию | 4 | гр. | Промежуточная аттестация. <u>Теория:</u> тестирование на знание теоретического материала. | 2 | 1 | 1 | кабинет хореографии | Тестирование, просмотр |
| | | | | <u>Практика:</u> отчётный концерт. Постановочная и репетиционная работа. <u>Практика:</u> работа с пространством. Оттачивание и проработка танцевального материала. | 2 | – | 2 | | Показ |
| ВСЕГО | | | | | 144 | 46 | 98 | | |

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа "Дыхание танца"

(базовый уровень)

Год обучения: 2.

| Учебная неделя (число, месяц) | Время проведения занятий | Кол-во часов | Форм а занят ий | Тема занятия | Часов | | | Место проведения занятий | Форма контроля |
|--|--------------------------------|-----------------|--------------------------|---|-------|--------|--------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | | | Всего | Теория | Практи ка | | |
| 01.09- 08.09 | по расписанию | 2 | гр. | Вводное занятие. | 2 | 2 | | класс хореографии | Наблюдение |
| 01.09- 08.09 | по расписанию | 2 | гр. | Танцевальная разминка. Партнерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.09- 15.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Demi plie, Grand plie по 1, 2, 5, 6 позициям; Releve по 6 позиции. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.09- 15.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: поклон; позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6; позиции и открывание рук: 1, 2, 3. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.09- | по | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с | 2 | 1 | 1 | класс | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--------------|
| 22.09 | расписанию | | | характерами движений. | | | | хореографии | |
| 16.09-22.09 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.09-29.09 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.09-29.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: разогрев: усложненные комбинации движений головой; плечи (твист, шейк); грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); пелвис (hip lift, shimmi, jelli roll). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.09-06.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног и рук; Jerk Position (джерк позицион). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.09-06.10 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 07.10-13.10 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 07.10-13.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: разогрев: усложненные комбинации движений головой; плечи (твист, шейк); грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); пелвис (hip lift, shimmi, jelli roll). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 14.10-20.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 14.10-20.10 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 21.10-27.10 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Показ |
| 21.10-27.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Battement tendu по 5, 6 позициям; Pour le pied; Battement tendu jete на 45 градусов. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 28.10-03.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--|
| | | | | шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя. | | | | | |
| 28.10-03.11 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 04.11-10.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 04.11-10.11 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | | | класс хореографии | Наблюдение |
| 11.11-17.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Battement tendu по 5, 6 позициям; Pour le pied; Battement tendu jete на 45 градусов. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 11.11-17.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 18.11-24.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров. | 2 | | 2 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 18.11-24.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 25.11-01.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Rond de jamb par terre; положение ноги на Sur le cou-de-pied (сзади, обхватное, условное); | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------|---|------------|---|---|---|---|---------------------------------|--|
| | | | | Battement fondu (носком в пол). | | | | | |
| 25.11-01.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 02.12-08.12 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с характерами движений. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 02.12-08.12 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.12-15.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Rond de jamb par terre; положение ноги на Sur le sou-de-pied (сзади, обхватное, условное); Battement fondu (носком в пол). | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.12-15.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 16.12-22.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 16.12-22.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.12-29.12 | <i>по расписанию</i> | 2 | <i>гр.</i> | <i>Промежуточная аттестация.</i> | 2 | 1 | 1 | <i>класс хореографии</i> | <i>Тестирование; просмотр</i> |
| 23.12-29.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца. Battement frappe (носком в пол); Grand battement jete из 5, 6 позиций. | 2 | | 2 | класс хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--------------|
| 06.01-12.01 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: марш; бег (на носках); подскоки (без руки, с руками); галоп (боковой); соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 06.01-12.01 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: марш; бег (на носках); подскоки (без руки, с руками); галоп (боковой); соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.01-19.01 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с характерами движений. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.01-19.01 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 20.01-26.01 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 20.01-26.01 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 27.01-02.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: Battement frappe (носком в пол); Grand battement jete из 5, 6 позиций. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 27.01-02.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: подготовка к дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 03.02-09.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. Bodi roll («волна» – вперёд, назад, боковая). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 03.02-09.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног: flex (ball drop, ball stand heel drop); heel drop; ball stand, heel stand. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 10.02-16.02 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|-------------------|--|
| 10.02-16.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: позы классического танца: <i>croise</i> вперед и назад; <i>effase</i> вперед и назад. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |
| 17.02-23.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 17.02-23.02 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с характерами движений. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 24.02-01.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. <i>Bodi roll</i> («волна» – вперед, назад, боковая). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 24.02-01.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: позиции ног: <i>flex</i> (<i>ball drop</i> , <i>ball stand heel drop</i>); <i>heel drop</i> ; <i>ball stand</i> , <i>heel stand</i> . | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 02.03-08.03 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 02.03-08.03 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 09.03-15.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: <i>Balance</i> ; <i>Tour chaine</i> ; <i>Allegro</i> . | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |
| 09.03-15.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.03-22.03 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с характерами движений. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.03-22.03 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: <i>contraction</i> и <i>release</i> . Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|-------------------|--|
| 23.03-29.03 | по расписанию | 2 | гр. | Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 23.03-29.03 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. Репетиционная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.03-05.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 30.03-05.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народно-сценического танца: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 06.04-12.04 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: работа с характерами движений. | 2 | | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 06.04-12.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: координация: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. Bodi roll («волна» – вперёд, назад, боковая). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.04-19.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: head tiff, head trust, head accent (толчки, броски и акценты головой). | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |
| 13.04-19.04 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 20.04-26.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа». | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 20.04-26.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: танцевальные комбинации. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 27.04-03.05 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа». | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Передача обучающимся роли педагога |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------|------------|---|------------|-----------|-----------|--------------------------|-------------------------------|
| 04.05-10.05 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| 11.05-17.05 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: танцевальные комбинации. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| 11.05-17.05 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | | 2 | класс хореографии | Творческий отчёт |
| 18.05-24.05 | по расписанию | 2 | гр. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование; просмотр |
| 18.05-24.05 | по расписанию | 2 | гр. | Итоговое занятие. | 2 | | 2 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| ВСЕГО | | | | | 144 | 46 | 98 | | |

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа "Дыхание танца"

(базовый уровень)

Год обучения: 3.

| Учебная неделя (число, месяц) | Время проведения занятий | Кол-во часов | Форм а занят ий | Тема занятия | Часов | | | Место проведения занятий | Форма контроля |
|--|--------------------------------|-----------------|--------------------------|---|-------|--------|--------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | | | Всего | Теория | Практи ка | | |
| 01.09- 08.09 | по расписанию | 2 | гр. | Вводное занятие. | 2 | 2 | | класс хореографии | Наблюдение |
| 01.09- 08.09 | по расписанию | 2 | гр. | Танцевальная разминка. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.09- 15.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.09- 15.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Body roll; Drop; Roll down. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.09- 22.09 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.09- 22.09 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--------------|
| 23.09-29.09 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: проработка положений ног – flex, point; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.09-29.09 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: адажио: battement developpe; battement releve lent; grand battement. Прыжки: tap step; camel walk; sugar leg. Вращения: corkcscrew (повороты аналогичные soutenu en turnant); tour chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.09-06.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народного танца: экзерсис на середине зала: простой поклон. Хороводный шаг на всей стопе, на полупальцах, с продвижением, в рисунке. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.09-06.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Body roll; Drop; Roll down. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 07.10-13.10 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 07.10-13.10 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: адажио: battement developpe; battement releve lent; grand battement. Прыжки: tap step; camel walk; sugar leg. Вращения: corkcscrew (повороты аналогичные soutenu en turnant); tour chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 14.10-20.10 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 14.10-20.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Roll up; Swing; Twist. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--|
| 21.10-27.10 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: проработка положений ног – flex, point; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. | 2 | | 2 | класс хореографии | Показ |
| 21.10-27.10 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: комбинации: «разминка»; «полуприседание»; «четвертные повороты»; «икс»; «пружина»; «скольжение». Позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6. Позиции и открывание рук: 1, 2, 3. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 28.10-03.11 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | | 2 | класс хореографии | Тестирование |
| 28.10-03.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release; упражнения с contraction и release на четвереньках; Body roll в положении croisee сидя. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 04.11-10.11 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 04.11-10.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Roll up; Swing; Twist. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 11.11-17.11 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 11.11-17.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 18.11-24.11 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Low Back; Jack Knife; Flat beck. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|-------------------|--|
| 18.11-24.11 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 25.11-01.12 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: комбинации: «разминка»; «полуприседание»; «четвертные повороты»; «икс»; «пружина»; «скольжение». Позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6. Позиции и открывание рук: 1, 2, 3. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 25.11-01.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release; упражнения с contraction и release на четвереньках; Body roll в положении croisee сидя. | 2 | | 2 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 02.12-08.12 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 02.12-08.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Low Back; Jack Knife; Flat beck. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.12-15.12 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг; переменный шаг с уколом; шаг длинный и два коротких. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.12- | по | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. | 2 | 1 | 1 | класс | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|-------------------|-------------------------------|
| 15.12 | расписанию | | | Пластика тела на уровнях. | | | | хореографии | |
| 16.12-22.12 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 16.12-22.12 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг; переменный шаг с уколом; шаг длинный и два коротких. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.12-29.12 | по расписанию | 2 | гр. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование; просмотр |
| 23.12-29.12 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Table top; Arhc; Sundari. | 2 | | 2 | класс хореографии | Показ |
| 06.01-12.01 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук; подъем ног на 90 градусов из положения, лежа; Grand battement вперед, из положения, лежа на спине, grand battement в сторону из положения, лёжа на боку и grand battement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.01-19.01 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.01-19.01 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|---|---|---|---|-------------------|--------------|
| 20.01-26.01 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 20.01-26.01 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: Table top; Arhc; Sundari. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 27.01-02.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук; подъем ног на 90 градусов из положения, лежа; Grand battement вперед, из положения, лежа на спине, grand battement в сторону из положения, лёжа на боку и grand battement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 27.01-02.02 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: марш. Бег (на носках). Подскоки (без руки, с руками). Галоп (боковой). Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). Подготовка к дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 03.02-09.02 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. Актёрское мастерство. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 03.02-09.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народного танца: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево. | 2 | | 2 | класс хореографии | Устный опрос |
| 10.02-16.02 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--|
| 10.02-16.02 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: марш. Бег (на носках). Подскоки (без руки, с руками). Галоп (боковой). Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). Подготовка к дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник». | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 17.02-23.02 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 17.02-23.02 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот; Demi и grand plie в сочетании с releve; Battements tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот; Battements tendus с использованием brash. | 2 | | 2 | класс хореографии | Тестирование |
| 24.02-01.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: танцевальные комбинации. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 24.02-01.03 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 02.03-08.03 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 02.03-08.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: танцевальные комбинации. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 09.03-15.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Battements tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-----|--|---|---|---|-------------------|--|
| | | | | на носок или броска; Battements tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот; Battements tendus jete с использованием brash. | | | | | |
| 09.03-15.03 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |
| 16.03-22.03 | по расписанию | 2 | гр. | Актёрское мастерство. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 16.03-22.03 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 23.03-29.03 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: танцевальные комбинации. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 23.03-29.03 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 30.03-05.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | | 2 | класс хореографии | Показ |
| 30.03-05.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Battements tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска; Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 90°; Grand battements jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Домашнее задание на самостоятельное выполнение |
| 06.04-12.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народного танца: топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Устный опрос |
| 06.04-12.04 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | | 2 | класс хореографии | Наблюдение |
| 13.04-19.04 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------|------------|--|------------|-----------|-----------|--------------------------|------------------------------------|
| 13.04-19.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы танца «Модерн»: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование |
| 20.04-26.04 | по расписанию | 2 | гр. | Основы классического танца: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Показ |
| 20.04-26.04 | по расписанию | 2 | гр. | Стилизованная хореография: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Наблюдение |
| 27.04-03.05 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 27.04-03.05 | по расписанию | 2 | гр. | Основы народного танца: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Передача обучающимся роли педагога |
| 04.05-10.05 | по расписанию | 2 | гр. | Основы «Джаз» танца: повторение и отработка всего изученного материала. | 2 | | 2 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| 11.05-17.05 | по расписанию | 2 | гр. | Репетиционная работа. Постановочная работа. | 2 | | 2 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| 11.05-17.05 | по расписанию | 2 | гр. | Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях. | 2 | | 2 | класс хореографии | Творческий отчёт |
| 18.05-24.05 | по расписанию | 2 | гр. | Итоговая аттестация. | 2 | 1 | 1 | класс хореографии | Тестирование; просмотр |
| 18.05-24.05 | по расписанию | 2 | гр. | Итоговое занятие. | 2 | | 2 | класс хореографии | Групповая оценка работы |
| ВСЕГО | | | | | 144 | 47 | 97 | | |