

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Арт Дэнс»
Учебный план
Стартовый уровень (1 года обучения)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2	Азбука музыкального движения	52	6	46	Открытое занятие
3	Играя, танцуем	20	2	18	Творческие этюды
4	Основы классического танца	16	4	12	Тестирование Контрольный просмотр
4.1	Экзерсис у станка	8	2	6	Технический зачёт
4.2	Экзерсис на середине зала	8	2	6	Технический зачёт
5	Партерная гимнастика	10	2	8	Технический зачёт
6	Работа над репертуаром	42	2	40	Участие в конкурсах
7	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
Итого:		144	18	126	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

2. Азбука музыкального движения

Теория: Музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения. Музыкальная фраза. Понятие о

графическом рисунке данного танца. Средства выразительности: темп, динамика движения, характер. Жанры: марш, вальс, полька, полонез, галоп, детские, народные, колыбельные песни. Хореографическое творчество. Блиц-опрос всех учащихся по итогам раздела.

Практика: Основные положения головы, рук, корпуса и ног. Шаги, прыжки, подскоки в ритме различных жанров. Отражение в движении ритмической пульсации. Танцевальные переходы и рисунки. Дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения. Пластика тела, согласно динамическим оттенкам музыки. Пространственные музыкальные упражнения. Музыкально-подвижные игры на определение динамики музыкального произведения. Работа с тестами.

3. Играя, танцуем

Теория:

- сложность и особенность совмещения слов с логической постройкой действия;
- наложение творческого образа на танцевальные движения.

Практика:

- ходьба и бег в разных характерах и образах;
- прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок;
- образно-танцевальные комбинации и этюды;
- игровой самомассаж и массаж в паре;
- работа с воображаемым предметом;
- игротанцы: хореографические упражнения с атрибутами;
- игры потешки – общеразвивающие упражнения для пальчиков;
- «Стихи с движениями».

4. Основы классического танца

Теория:

Классический танец — это определенный вид хореографической пластики, это основа любого танца и балет можно назвать фундаментом любого сценического танца. Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры.

Практика:

Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие навыков координации движений.

4.1. Экзерсис у станка

Теория:

Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Практика: Последовательность упражнений:

1. Plie.
2. Battementtendu.
3. Battement tendujete.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battement foundus.
6. Battement soutenus.
7. Battement frappes.
8. Rond de jambeenl'air.
9. Petit battements.
10. Battement developpes.
11. Grand battement jete.

4.2.Экзерсис на середине зала.

Теория:

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги, основные условия для овладения устойчивостью.

Практика:

1. Положение корпуса épaulementcroiséeteffacée.
2. Demi–plié по I – II позициям в положении enface, по V позиции в положении épaulement.
3. Battementtendu: из I позиции в сторону, вперед, назад; с passéparterre, с demi–plié
4. Battementtendujeté из I позиции во всех направлениях.
5. Demi rond de jambe par terreendehors et en dedans.
6. Relevé на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног.
7. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

5.Партерная гимнастика

Теория:

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

1. упражнение на подвижность голеностопного сустава;
2. упражнение на развитие шага;
3. упражнение на развитие гибкости;
4. упражнение на укрепление позвоночника;
5. упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
6. упражнение на развитие выворотности ног;
7. упражнение на развитие мышц паха;
8. растяжка ног (вперед, в сторону);
9. наклоны корпуса к ногам;
- 10.упражнение на полу (шпагат).

6.Работа над репертуаром

Теория:

Ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика:

Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

7. Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится по форме открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

Календарный учебный график

1 года обучения

№	Дата	Кол-во часов	Название темы	Форма контроля
1	04.09.24	2	Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности. Диагностика физического развития и уровня развития творческих способностей.	Устный зачет
2	07.09.24	2	Средства выразительности: темп, динамика движения, характер	Опрос

3	11.09.24	2	Основы музыкальной грамоты: вступление	Устная оценка
4	14.09.24	2	Основы музыкальной грамоты: музыкальная фраза	Устная оценка
5	18.09.24	2	Драматургия хореографического произведения.	Предварительный просмотр
6	21.09.24	2	Основные положения головы, рук, корпуса и ног	Устная оценка
7	25.09.24	2	Особенности построения и перестроения графических рисунков	Устная оценка
8	28.09.24	2	Перестроения графических рисунков в усложненной форме	Наблюдение
9	02.10.24	2	Основные элементы польки и полонеза	Предварительный просмотр
10	05.10.24	2	Галоп – скачкообразный стремительный танец, как подготовительная ступенька к прыжкам	Творческий этюд
11	09.10.24	2	Шаговая дорожка в ритме вальса	Предварительный просмотр
12	12.10.24	2	Марш – музыкальный жанр; синхронность исполнения движений	Наблюдения
13	16.10.24	2	Ритмическая пульсация – акцент на сильную, слабую доли музыкального произведения	Устная оценка
14	19.10.24	2	Изучение прыжков с обеих ног с одновременным их сгибанием	Наблюдения
15	23.10.24	2	Изучение прыжков со средней амплитудой взлета	Тестирование
16	26.10.24	2	Знакомство с понятиями: такт и затакт. Логика поворотов вправо и влево	Наблюдения
17	30.10.24	2	Разучивание шагов и прыжков с поворотом тела	Устная оценка
18	02.11.24	2	Разучивание танцевальных комбинаций, основанных на прыжках	Творческий этюд
19	06.11.24	2	Стилевая окраска народных произведений	Устная оценка
20	09.11.24	2	Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого пояса	Наблюдение
21	13.11.24	2	Разучивание комбинаций,	Танцевальный батл

			развивающих пластику тела	
22	16.11.24	2	Изучение составляющих элементов комбинации: шаги и подскоки	Устная оценка
23	20.11.24	2	Развитие координации тела – исполнение роли регулировщика	Устная оценка
24	23.11.24	2	Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела	Предварительный просмотр
25	27.11.24	2	Разучивание комбинаций с параллельными позициями	Хореографический турнир
26	30.11.24	2	Эмоции и движение, как средства передачи характера музыкального произведения	Устная оценка
27	04.12.24	2	Тренинг на пространственное восприятие, работа в коллективе и на собственное эмоциональное раскрепощение в танце	Наблюдения
28	07.12.24	2	Блиц-опрос и работа с тестами	Устная оценка
29	11.12.24	2	Игрогимнастика – мотивация к творчеству	Опрос
30	14.12.24	2	Отражение образа в манере исполнения элементов танца: ходьба и бег	Наблюдение
31	18.12.24	2	Выполнение прыжковых комбинаций в различных образах: прямой галоп, подскок	Устная оценка
32	21.12.24	2	Выполнение хореографических комбинаций, согласно заданному характеру и образу	Творческий этюд
33	25.12.24	2	Разучивание танцевальных композиций с атрибутами: мяч, обруч	Предварительный просмотр
34	09.01.25	2	Разучивание образно-танцевального этюда	Творческий этюд
35	13.01.25	2	Работа над образами и характерами образно-танцевального этюда	Предварительный просмотр
36	16.01.25	2	Отработка трюковых элементов образно-танцевального этюда	Устная оценка
37	20.01.25	2	Работа над синхронностью исполнения образно-танцевального этюда	Наблюдение
38	23.01.25	2	Творческий образ: характер, манера, эмоции	Наблюдение

39	27.01.25	2	История хореографического искусства	Опрос
40	30.01.25	2	Азбука классического танца	Устный зачет
41	03.02.25	2	1.Plie 2.Battement tendu 3. Battement tendujete	Устная оценка
42	06.02.25	2	4. Rond de jambe par terre 5. Battement foundus 6. Battement soutenus	Наблюдение
43	10.02.25	2	7. Battement frappes 8. Rond de jambeenl'air	Наблюдение
44	13.02.25	2	1.Положение корпуса érau lement croisée et effacée 2.Demi–plié по I – II позициям в положении en face, по V позиции в положении érau lement 3.Battement tendu: из I позиции в сторону, вперед, назад; с passé par terre, с demi–plié	Устная оценка
45	17.02.25	2	4.Battement tendu jeté из I позиции во всех направлениях 5.Demi rond de jambe par terreendehors et en dedans 6.Relevé на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног	Наблюдение
46	20.02.25	2	7.Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса)	Предварительный просмотр
47	24.02.25	2	Понятия партерной гимнастики	Зачет
48	27.02.25	2	Упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	Устная оценка
49	03.03.25	2	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	Предварительный просмотр
50	06.03.25	2	Упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	Наблюдение
51	10.03.25	2	Упражнения: велосипед, лодочка, бабочка, лягушка, мостик, свеча, гора, корзиночка, качели, книжечка	Наблюдение
52	13.03.25	2	Объяснение постановочного	Опрос

			материала танца	
53	17.03.25	2	Разучивание классической танцевальной композиции	Устная оценка
54	20.03.25	2	Работа над образами и эмоциями классической танцевальной композиции	Предварительный просмотр
55	24.03.25	2	Работа над рисунком танца	Наблюдение
56	27.03.25	2	Работа над комбинациями	Устная оценка
57	31.03.25	2	Работа над пластикой движений классической композиции	Предварительный просмотр
58	03.04.25	2	Разучивание композиции в народно-стилизованном стиле	Устная оценка
59	07.04.25	2	Работа над образами и эмоциями народно стилизованной композиции	Предварительный просмотр
60	10.04.25	2	Строение и перестроения рисунков танца	Устная оценка
61	14.04.25	2	Работа над народными комбинациями с дробными выстукиваниями	Предварительный просмотр
62	17.04.25	2	Разучивание танцевальной композиции «Хоровод»	Наблюдение
63	21.04.25	2	Строения и перестроения рисунков танца	Предварительный просмотр
64	24.04.25	2	Работа над синхронностью движений	Устная оценка
65	28.04.25	2	Работа над отдельными комбинациями	Устная оценка
66	05.05.25	2	Разучивание танцевального этюда эстрадного характера	Наблюдение
67	08.05.25	2	Отработка отдельных танцевальных движений этюда	Предварительный просмотр
68	12.05.25	2	Работа над синхронностью движений	Наблюдение
69	15.05.25	2	Работа над образами и эмоциями эстрадного этюда	Творческий этюд
70	19.05.25	2	Работа над танцевальными постановками изученного материала	Творческий этюд
71	22.05.25	2	Работа над танцевальными постановками изученного материала	Творческий этюд
72	25.05.25	2	Отчетный концерт	Устная оценка

**Учебный план
Базовый уровень (2 год обучения)**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2	2	-	Зачет
2	Эстрадный танец	40	2	38	Творческие этюды
3	Народно-сценический танец	32	2	30	Открытое занятие
4	Основы классического танца	20	4	16	Технический зачет
4.1	Экзерсис у станка	8	2	8	Технический зачет
4.2	Экзерсис на середине зала	8	2	8	Технический зачет
5	Работа над репертуаром	48	2	46	Концерт
6	Итоговое занятие	2	-	2	Академический концерт
Итого:		144	12	132	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1. Вводное занятие

Теория:

Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ.

2. Эстрадный танец

Теория:

- история появления и значение эстрадного танца;
- понятие о графическом рисунке данного танца;
- особенности средств выразительности: темп, динамика движения, характер;
- блиц-опрос учащихся по итогам раздела.

Практика:

- положение головы, рук, корпуса и ног, характерно эстраднему танцу;
- развитие изоляции частей тела в ходе выполнения комбинаций;
- развитие координации тела в ходе выполнения комбинаций;
- дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения;
- снятие мышечных зажимов;

- стилевые упражнения на развитие темпоритмических рисунков;
- типы импульса, сила импульса, скорость импульса;
- образно-стилевые хореографические этюды;
- понятие «внутренняя жизнь».

3.Народно-сценический танец

Теория:

- значимость народно-сценического танца;
- особенности эмоциональной окраски при исполнении танцев различных национальностей;
- блиц-опрос о народно-сценическом танце.

Практика:

- комбинации и основные элементы татарского танца, эмоциональная окраска данного танца;
- переходы и рисунки;
- народно-сценический танец – массовый танец;
- развитие пластики тела: наклоны, прогибы, выпады;
- ритмические рисунки ногами на смену музыки;
- этюд, основанный на комбинациях татарского танца.

4.Основы классического танца

Теория:

Классический танец является одним из средств интернационального и патриотического воспитания будущего поколения. Он поможет обучающимся раскрепостить внутренние силы, даст выход спонтанному чувству танцевального движения.

Структура обучения представлена практическим разделом, который знакомит обучающихся с танцевальной и музыкальной культурой. Развитие техники и выразительности исполнения.

Практика:

Задачами второго года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе.

Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

4.1. Экзерсис у станка

Теория:

1. развитие силы ног путем частичного введения полупальцев в экзерсисе у станка;

2. развитие устойчивости;
3. развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций.

Практика:

Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.

Battement tendu – всенаправления:

Battement tendujete - всенаправления:

Rond de jambe par terreendehors et en dedans.

Battement frappe носкомвпол.

Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях.

Grandplie в 1, 2, 5 позициях.

Battementrelevelent на 45^0 и на 90^0 – все направления.

4.2. Экзерсис на середине зала

Теория:

Упражнения исполняются enface на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

Практика:

Основное положение корпуса epaulementcroisee.

Позы (носком в пол) - croisee.

Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.

Battement tendu – все направления:

Battement relevelent на 45^0 и 90^0 – все направления.

Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног.

Pas de bourreesimpl с переменной ног endehors et en dedans en face.

1.Работа над репертуаром

Теория:

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков.

Практика:

Разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец.

3.Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится по форме отчетного концерта, где учащиеся демонстрируют умения и навыки по итогам учебного года.

Календарный учебный график 2-го года обучения

№	Дата	Кол-во часов	Название темы	Форма контроля
1	02.09.25	2	Знакомство с программой, правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности	Тестирование
2	05.09.25	2	Истории появления и особенности исполнения эстрадного танца	Устная оценка
3	09.09.25	2	Основы эстрадного танца: положения головы, рук, корпуса и ног	Предварительный просмотр
4	12.09.25	2	Разучивание элементов эстрадного танца	Наблюдение
5	16.09.25	2	Выполнение упражнений, развивающих координацию отдельных частей тела	Устная оценка
6	19.09.25	2	Разучивание переходов и рисунков	Наблюдение
7	23.09.25	2	Разучивание переходов и рисунков в усложнённых вариантах	Предварительный просмотр
8	26.09.25	2	Разучивание танцевальных комбинаций в стиле хип-хоп	Наблюдение
9	30.09.25	2	Разучивание комбинаций с переменной темпа, ритма, динамики музыкального сопровождения	Наблюдение
10	03.10.25	2	Упражнения со сменой уровня движения	Устная оценка
11	07.10.25	2	Манера исполнения разно-стилевых ролей танцевального произведения	Наблюдение.
12	10.10.25	2	Импульс к движению, воображаемый центр в груди. Дыхательные практики	Устная оценка
13	14.10.25	2	Изучение танцевальных комбинаций, основанных на кроссовых элементах	Наблюдение
14	17.10.25	2	Изучение основных движений Adajio	Предварительный просмотр
15	21.10.25	2	Разучивание комбинаций, основанных на элементах Adajio	Творческий этюд
16	24.10.25	2	Разучивание комбинаций, направленных на развитие гибкости и выразительности	Устная оценка
17	28.10.25	2	Работа над жестом, манерой, характером танцевальных композиций	Творческий этюд
18	31.10.25	2	Стилистическая разница исполнения одного и того же элемента	Устная оценка

19	07.11.25	2	Разучивание эстрадного этюда	Наблюдение
20	11.11.25	2	Работа над отдельными комбинациями	Предварительный просмотр
21	14.11.25	2	Работа над прыжками эстрадного этюда	Наблюдение
22	18.11.25	2	Работа над эмоциональным аспектом	Творческий этюд
23	21.11.25	2	Работа над синхронностью исполнения эстрадного этюда	Устная оценка
24	25.11.25	2	Повторение и закрепление ранее изученного материала.	Творческий этюд
25	28.11.25	2	Повторение и закрепление ранее изученного материала	Творческий этюд
26	02.12.25	2	Значимость народно-сценического танца	Устный зачет
27	05.12.25	2	Эмоциональная окраска народно-сценических хореографических композиций	Устная оценка
28	09.12.25	2	Разучивание основных элементов украинского танца	Наблюдение
29	12.12.25	2	Разучивание переходов и рисунков украинского танца	Предварительный просмотр
30	16.12.25	2	Разучивание основного шага украинского танца	Устная оценка
31	19.12.25	2	Выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц и связок	Наблюдение
32	23.12.25	2	Разучивание основных элементов украинского танца: голубец, бегунец, веревочка	Предварительный просмотр
33	26.12.25	2	Разучивание танцевальных элементов – припадание, подскок с переступаниями	Наблюдение
34	09.01.26	2	Разучивание элемента украинского танца «Выхилясник»	Устная оценка
35	13.01.26	2	Разучивание рисунка танца	Наблюдение
36	16.01.26	2	Разучивание элемента «Ковырялочка»	Устная оценка
37	20.01.26	2	Разучивание элемента «Ковырялочка» в усложненной форме	Наблюдение
38	23.01.26	2	Комбинирование элементов украинского танца в общую танцевальную постановку	Творческий этюд
39	27.01.26	2	Разучивание украинского этюда	Устная оценка
40	30.01.26	2	Работа над характером украинского этюда	Наблюдение
41	03.02.26	2	Работа над украинским этюдом поставленным ранее	Творческий этюд
42	06.02.26	2	Азбука классического танца	Устный зачет
43	10.02.26	2	История классического танца	Опрос

44	13.02.26	2	Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления	Наблюдение
45	17.02.26	2	Battement tendu jete - всенаправления. Rond de jambe par terreendehors et en dedans	Устная оценка
46	20.02.26	2	Battement frappe носком в пол. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициям	Наблюдение
47	24.02.26	2	Grandplie в 1, 2, 5 позициях. Battement relevent на 45 ⁰ и на 90 ⁰ – все направления	Устная оценка
48	27.02.26	2	Основное положение корпуса epaulement croisee Позы (носком в пол) croisee	Наблюдение
49	03.03.26	2	Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления	Устная оценка
50	06.03.26	2	Battement relevent на 45 ⁰ и 90 ⁰ - все направления Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых но	Наблюдение
51	10.03.26	2	Pas de bourre esimpl с переменной ног endehors et en dedans en face	Наблюдение
52	13.03.26		Объяснение постановочного материала танца, прослушивание музыкального материала	Опрос
53	17.03.26	2	Разучивание танцевальной композиции	Устная оценка
54	20.03.26	2	Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	Творческий этюд
55	24.03.26	2	Работа над комбинациями	Устная оценка
56	27.03.26	2	Отработка движений на увеличения темпа музыки	Наблюдение
57	31.03.26	2	Работа над рисунком танца	Устная оценка
58	03.04.26	2	Работа над синхронностью движений	Танцевальный батл
59	07.04.26	2	Разучивание композиции Медленный вальс	Наблюдение
60	10.04.26	2	Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	Устная оценка
61	14.04.26	2	Работа над основным танцевальным шагом	Наблюдение
62	17.04.26	2	Разучивания отдельных движений	Наблюдение

63	21.04.26	2	Соединения всех движений в единую постановку	Устная оценка
64	24.04.26	2	Работа над рисунком танца	Наблюдение
65	28.04.26	2	Разучивание танцевальной композиции Рок-н-ролл	Наблюдение
66	05.05.26	2	Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	Устная оценка
67	08.05.26	2	Работа над движениями и четкостью исполнения	Тестирование
68	12.05.26	2	Формирования комбинаций для постановки композиции	Устная оценка
69	15.05.26	2	Отработка комбинаций по парам	Устная оценка
70	19.05.26	2	Работа над рисунком танца	Наблюдение
71	22.05.26	2	Разучивание спортивно танцевального этюда	Устная оценка
72	29.05.26	2	Отчетный концерт. Подведение итогов за год	Наблюдение

**Учебный план
Продвинутый уровень (3 год обучения)**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2	2	-	Зачет
2	Эстрадный танец и элементы фитнеса	38	4	34	Творческие этюды
3	Основы джаз-модерн танца	30	2	28	Открытое занятие
4	Народно-сценический танец	34	2	32	Технический зачет
5	Основы классического танца	26	4	22	Технический зачет
5.1	Экзерсис у станка	18	2	16	Технический зачет
5.2	Экзерсис на середине зала	18	2	16	Технический зачет
6	Работа над репертуаром	64	2	62	Концерт
7	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		216	16	200	

Содержание учебного плана 3-го года обучения.

1. Вводное занятие

Теория:

Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ.

2. Эстрадный танец и элементы фитнеса

Теория:

- особенности подачи и исполнения элементов эстрадного танца;
- понятие о графическом рисунке данного танца;
- характер музыкального сопровождения эстрадного танца;
- блиц-опрос учащихся о синтезе эстрадного танца и фитнеса.

Практика:

- силовые упражнения на все группы мышц;
- эпизоды кардиотренировок;
- комбинации с использованием изоляции, координации и полицентрии;

- синхронность при групповом исполнении постановок в современном стиле;
- дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения;
- художественное восприятие музыки, ее оценка.

3. Основы джаз-модерн танца

Теория:

- история появления и значение данного направления хореографии;
- понятие о графическом рисунке данного танца;
- особенности и отличительные черты джаз-модерн танца от других направлений хореографии;
- блиц-опрос по итогам изучения данного раздела.

Практика:

- комбинации и основные элементы джаз-модерн танца;
- переходы и рисунки в усложнённых вариантах;
- свинговые комбинации для укрепления позвоночного столба;
- кросс, развитие скорости движений;
- сочетание изоляционных центров;
- стилевая окраска танцевальных элементов.

4. Народно-сценический танец

Теория:

Выполнения движений и рисунков русского народного танца.

Практика:

- комбинации и основные элементы русского народного танца, эмоциональная окраска данного танца;
- переходы и рисунки;
- трансформация хореографии русского народного танца – стилизация;
- элементарные трюковые комбинации в стиле русского народного танца;
- блиц-опрос.

5. Основы классического танца

Теория:

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами являются закрепления пройденного материала.

Практика:

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения, закрепления устойчивости, развитие координации, выразительности поз, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

5.1. Экзерсис у станка

Теория:

Повторения классических упражнений.

Практика:

Demi-plie, grand plie в I, II, IV, V позициях.

Battements tendu

Battements tendu jetes

5.2.Экзерсис на середине зала.

Теория:

Повторения классических упражнений.

Практика:

Rond de jambe par terre

Adagio_на середине зала.

II и IV arabesques носком в пол. (На середине зала)

6.Работа над репертуаром

Теория:

Объяснение постановочного материала танца.

Практика:

Работа над постановками хореографических композиций.

7.Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится по форме отчетного концерта, где учащиеся демонстрируют умения и навыки, приобретенные за учебный год.

Календарный учебный график

3-го года обучения

№	Дата	Кол-во часов	Название темы	Форма контроля
1	02.09.26	3	Знакомство с программой Инструктаж по ТБ	Опрос
2	.04.09.26	3	Беседа об отличительных особенностях эстрадного танца от других направлений	Устный зачет
3	09.09.26	3	Характер и особенности музыкального сопровождения эстрадного танца	Опрос
4	11.09.26	3	Выполнение упражнений кардио тренировок для развития выносливости	Устная оценка
5	16.09.26	3	Выполнение упражнений силовых тренировок	Наблюдение
6	18.09.26	3	Разучивание связок, включающих элементы кардио и силовых тренировок	Устная оценка
7	23.09.26	3	Синтез дыхания, тренинг	Тестирование
8	25.09.26	3	Разучивание усложненных элементов на устойчивость и включение их в комбинацию	Наблюдение

9	30.09.26	3	Изучения элементов акробатики	Устная оценка
10	02.10.26	3	Разучивание комбинаций, основанных на подскоках с координированными движениями рук	Наблюдение
11	07.10.26	3	Развитие умения двигаться синхронно с соблюдением дистанции	Тестирование
12	09.10.26	3	Выполнение коллективно-порядковых упражнений, перестроений	Устная оценка
13	14.10.26	3	Изучение особенностей перестроения, согласно стилям эстрадного танца	Наблюдение
14	16.10.26	3	Изучения комбинаций под разный стиль музыки	Тестирование
15	21.10.26	3	Отработка образно-игровых навыков	Наблюдение
16	23.10.26	3	Разучивание комбинаций с использованием изоляции частей тела	Наблюдение
17	28.10.26	3	Разучивание и отработка музыкально-пластического этюда	Предварительный просмотр
18	30.10.26	3	Выполнение усложненных упражнений на координацию движений рук, головы, корпуса и ног	Наблюдение
19	03.11.26	3	Выполнение упражнений глубокого стретчинга	Устная оценка
20	06.11.26	3	Беседа об истории появления и отличительных особенностях джаз-модерн танца от других направлений	Опрос
21	11.11.26	3	Изучение и отработка поворотов и вращений в стиле джаз-модерн	Устная оценка
22	13.11.26	3	Разучивание комбинаций с поворотами и вращениями в стиле джаз-модерн	Наблюдение
23	18.11.26	3	Постановка этюда, основанного на поворотах и вращениях	Предварительный просмотр
24	20.11.26	3	Разучивание комбинаций с использованием параллельных позиций	Наблюдение
25	25.11.26	3	Выполнение переходов и перестроений в усложненных вариантах	Устная оценка
26	27.11.26	3	Работа над элементами от простого к сложному	Наблюдение
27	02.12.26	3	Самостоятельное составление элементарных комбинаций в стиле джаз-модерн	Предварительный просмотр
28	04.12.26	3	Разучивание кроссовых комбинаций с использованием гранд батмана	Наблюдение

29	09.12.26	3	Разучивание кроссовых комбинаций с использованием поворотов	Предварительный просмотр
30	11.12.26	3	Разучивание элементарных трюковых составляющих джаз-модерн танца	Устная оценка
31	16.12.26	3	Разучивание усложненных свинговых элементов и включение их в комбинацию	Наблюдение
32	18.12.26	3	Разучивание комбинаций с элементами бега и прыжков	Устная оценка
33	23.12.26	3	Разучивание комбинаций в партере.	Предварительный просмотр
34	25.12.26	3	Разучивание и отработка этюда в стиле джаз-модерн	Наблюдение
35	13.01.27	3	Рисунок русского народного танца	Опрос
36	15.01.27	3	Разучивание основных элементов русского народного танца	Наблюдение
37	20.01.27	3	Разучивание комбинаций с учетом характера исполнения русского народного танца	Устная оценка
38	22.01.27	3	Выполнение переходов, перестроений рисунков, свойственных русскому народному танцу	Наблюдение
39	27.01.27	3	Разбор и выполнение элементов трюковых комбинаций русского народного танца	Устная оценка
40	29.01.27	3	Выполнение комбинаций в стиле русского танца и стилизация этих комбинаций	Наблюдение
41	03.02.27	3	Работа над комбинациями в народно стилизованном характере	Предварительный просмотр
42	05.02.27	3	Закрепления азбуки классического танца	Устный зачет
43	10.02.27	3	Повторения классических упражнений	Тестирование
44	12.02.27	3	Demi plie, grand plie в I, II, IV, V позициях	Наблюдение
45	17.02.27	3	Battements tendu	Устная оценка
46	19.02.27	3	Battements tendu jetes	Наблюдение
47	24.02.27	3	Rond de jambe par terre	Наблюдение
48	26.02.27	3	Adagio_на середине зала	Устная оценка
49	03.03.27	3	II и IV arabesques носком в пол. (На середине зала)	Наблюдение
50	05.03.27	3	Объяснение постановочного материала	Опрос
51	10.03.27	3	Индивидуальная постановка танца	Устная оценка

52	12.03.27	3	Работа над образом и эмоциями танцевальной композиции	Наблюдение
53	17.03.27	3	Работа над отдельными элементами	Наблюдение
54	19.03.27	3	Формирование движений в комбинации	Наблюдение
55	24.03.27	3	Разучивание рисунка танца	Устная оценка
56	26.03.27	3	Работа над синхронностью движений	Предварительный просмотр
57	31.03.27	3	Разучивание танцевальной композиции	Наблюдение
58	02.04.27	3	Строение, перестроения рисунков танца	Устная оценка
59	07.04.27	3	Работа над танцевальными комбинациями	Наблюдение
60	09.04.27	3	Работа над координаций движений	Предварительный просмотр
61	14.04.27	3	Сводные процессы в танцевальную композицию	Предварительный просмотр
62	16.04.27	3	Разучивания этюда	Наблюдение
63	21.04.27	3	Работа над отдельными движениями	Устная оценка
64	23.04.27	3	Работа над пластикой и характером этюда	Творческий этюд
65	28.04.27	3	Формирования всех элементов в единую постановку	Устная оценка
66	30.04.27	3	Отработка ранее изученных танцевальных композиции	Предварительный просмотр
67	11.05.27	3	Отработка ранее изученных композиции	Наблюдение
68	16.05.27	3	Отработка ранее изученных композиции	Предварительный просмотр
69	18.05.27	3	Отработка ранее изученных танцевальных композиций	Устная оценка
70	23.05.27	3	Отработка ранее изученной танцевальных композиции	Устная оценка
71	25.05.27	3	Отчетный концерт.	Концерт.
72	27.05.27	3	Итоговое занятие	