

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 5
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ М.И. Круглова
Приказ № 245-осн от 30.08.2023

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
театра моды и пластики «Ан Дээр»
Хореография

Автор-составитель:
Заугольникова Елизавета Владимировна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой театра моды и пластики «Ан Дээр».

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально. Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, прививает детям любовь к танцу, соразмерно формирует их танцевальные способности, развивает чувство ритма, эмоциональную отзывчивость, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывает художественный вкус.

Цель – развитие хореографических навыков, музыкальности, чувства ритма, исполнительского мастерства через изучение различных направлений и стилей хореографии

Задачи:

- формировать навык постановки корпуса, рук и ног.
- познакомить с основами музыкально-ритмической грамотности.
- формировать исполнительскую культуру и исполнительское мастерство.
- развивать творческие способности.
- развивать физические качества и двигательные навыки.
- развивать чувства ритма.
- приобщать к активному и здоровому образу жизни

Методы: наблюдение; демонстрация; самостоятельная работа; импровизация.

Характеристика учебных групп

1. Первый год обучения

Младшая д/с группа. Количество групп – 1. Возраст 5-6 лет. Наполняемость группы – 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа - 30 минут.

Младшая группа. Количество групп – 1. Возраст 7-8 лет. Наполняемость группы – 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа– 45 минут

2. Второй год обучения

Средняя группа. Количество групп – 1. Возраст 9-10 лет. Наполняемость группы - 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа– 45 минут

3. Третий год обучения

Средняя основная группа. Количество групп – 1. Возраст 10-13 лет. Наполняемость группы – 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа– 45 минут

4. Четвертый год обучения

Старшая группа. Количество групп – 1. Возраст 12-15 лет. Наполняемость группы – 13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа– 45 минут

5. Пятый год обучения

Лидер группа. Количество групп – 1. Возраст 15–18 лет. Наполняемость группы -13-20 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа– 45 минут

Форма проведения промежуточной аттестации – класс концерт и/или отчетный концерт

Календарно-тематический план
первого года обучения /младшая д/с группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	1	11.09. - 17.09.
2.	Элементы танцевальных движений. Виды движений (шаги, бег, прыжки, повороты). Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям.	0	1	1	18.09. – 24.09.
3.	Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка. Нумерация точек зала.	0	1	1	25.09. – 01.10.
4.	Пространственная ориентация. Шеренга, колонна. Правила построения и перестроения из колонны в шеренгу и обратно.	0	1	1	02.10. – 08.10.
5.	Правила постановки корпуса. Положение стопы и подъема. Выворотность. Позиции ног (6, 1, 2, 3).	0	1	1	09.10. – 15.10.
6.	Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу. Танцевальная разминка для шеи «Червячок».	0	1	1	16.10 - 22.10.
7.	Упражнения для рук, кистей, пальцев. Поочередное сжатие и разжатие пальцев. Волна кистями рук.	0	1	1	23.10. - 29.10.
8.	Работа над выразительностью подъема рук в стороны и вверх. Позиции (1, 2, 3) и положения рук.	0	1	1	30.10. – 05.11.
9.	Упражнения на развитие музыкально-ритмических движений.	0	1	1	06.11. – 12.11.
10.	Круг. Принцип дробления и собирания круга.	0	1	1	13.11. – 19.11.
11.	Упражнение на скорость. Упражнение «Колокола и колокольчики». Упражнение «Мячики».	0	1	1	20.11. – 26.11.
12.	Упражнение на скорость. Упражнение «Колокола и колокольчики». Упражнение «Мячики».	0	1	1	27.11. – 03.12.
13.	Постановка корпуса. Упражнения на развитие и укреплении мышц спины, шеи	0	1	1	04.12. – 10.12.
14.	Упражнения для плечевого пояса. Наклоны корпуса.	0	1	1	11.12. – 17.12.
15.	Упражнение на тело «Этажи», «Тянемся», «Червячок», «Корзиночка», «Кораблик»	0	1	1	18.12. – 24.12
16.	Музыкально-ритмические движения	0	1	1	25.12. – 31.12
17.	Инструктаж по ТБ. Упражнение на тело «Этажи», «Тянемся», «Червячок», «Корзиночка», «Кораблик»	0.5	0.5	1	08.01. – 14.01.
18.	Постановка корпуса. Упражнения на развитие и укреплении мышц спины, шеи	0	1	1	15.01. – 21.01.

19.	Упражнение на скорость. Упражнение «Колокола и колокольчики». Упражнение «Мячики».	0	1	1	22.01. – 28.01.
20.	Работа над выразительностью подъема рук в стороны и вверх. Позиции (1, 2, 3) и положения рук.	0	1	1	29.01. – 04.02.
21.	Выполнение проученных упражнений. Гимнастика: «Корзиночка», «Кораблик», «Наклоны».	0	1	1	05.02. – 11.02.
22.	Упражнения «Лягушки», «Планка».	0	1	1	12.02. – 18.02.
23.	Игра «Повтори». Упражнение «Колокола и колокольчики».	0	1	1	19.02. – 25.02.
24.	Гимнастика: «Корзиночка», «Кораблик», «Наклоны».	0	1	1	26.02. – 03.03.
25.	Равномерный бег с захлестом голени; легкие, равномерные, высокие прыжки	0	1	1	04.03. – 10.03.
26.	Перескоки с ноги на ногу. Бег «цепочкой», прыжки крестиком, «молоточки», на двух ногах, на одной.	0	1	1	11.03. – 17.03.
27.	Игра «Прыжочки».	0	1	1	18.03. – 24.03.
28.	Выполнение проученных упражнений. Гимнастика: «Корзиночка», «Кораблик», «Наклоны».	0	1	1	25.03. – 31.03.
29.	Работа над выразительностью подъема рук в стороны и вверх. Позиции (1, 2, 3) и положения рук.	0	1	1	01.04. – 07.04.
30.	Разучивание подскоков. Подскок по л.т. в парах, галоп по л.т. в общем кругу, в центр круга и из круга, подскок «Змейкой».	0	1	1	08.04. – 14.04.
31.	Галоп с поворотом по кругу. Игра «Надувайся наш пузырь».	0	1	1	15.04. – 21.04.
32.	Разучивание подскоков. Подскок по л.т. в парах, галоп по л.т. в общем кругу, в центр круга и из круга	0	1	1	22.04. – 28.04.
33.	Галоп с поворотом по кругу. Игра «Надувайся наш пузырь».	0	1	1	29.04. – 05.05.
34.	Простой танцевальный шаг, приставной шаг.	0	1	1	06.05. – 12.05.
35.	Шаг с точкой. Прыжки по 6, 1, 2 позициям	0	1	1	13.05. – 19.05.
36.	Итоговое занятие	0	1	1	20.05. – 26.05.
	Итого	1	35	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать: Основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные виды шага и бега. Основные понятия и термины музыкальной грамоты. Упражнения экзерсиса. Уметь: Правильно вставать в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения. Применять на практике музыкально-ритмические навыки.

Календарно-тематический план
первого года обучения / младшая группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	1	11.09. - 17.09.
2.	Разучивание сценической улыбки в игровом стиле. Упражнение «Слушаем музыку и фантазируем».	0	1	1	18.09. – 24.09.
3.	Эмоции в танце, этюды на заданные темы. Виды эмоций (радость, грусть).	0	1	1	25.09. – 01.10.
4.	Упражнение «Слушаем музыку и фантазируем». Эмоции в танце, этюды на заданные тему.	0.5	0.5	1	02.10. – 08.10.
5.	Releve-plie по 1, 2 позициям. Позиции ног (6, 1, 2, 3). Позиции рук (1, 2, 3).	0	1	1	09.10. – 15.10.
6.	Упражнения на развитие гибкости: складочка, змейка, бабочка, лягушка, кошечка, корзинка.	0	1	1	16.10.– 22.10.
7.	Работа в парах. Упражнения на развитие гибкости: складочка, змейка, бабочка, лягушка, кошечка, корзинка.	0	1	1	23.10. - 29.10.
8.	Усложнение формы партерной гимнастики на середине зала: березка, мостик.	0	1	1	30.10. – 05.11.
9.	Упражнения на равновесие «Ласточка», «Перекаты с носка на пятку». Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям.	0	1	1	06.11. – 12.11.
10.	Разминка на все тело. Танцевальное упражнение для шеи «Червячок».	0	1	1	13.11. – 19.11.
11.	Развитие гибкости: складочка, змейка, бабочка, лягушка, кошечка, корзинка.	0	1	1	20.11. – 26.11.
12.	Упражнения на равновесие «Ласточка», «Перекаты с носка на пятку». Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям.	0	1	1	27.11. – 03.12.
13.	Правила исполнения: подскоки, галоп, бег с захлестыванием голени.	0.5	0.5	1	04.12. – 10.12.
14.	Работа в парах. Подскок по л.т, галоп по л.т. в общем кругу, в центр круга и из круга, подскок «Змейкой».	0	1	1	11.12. – 17.12.
15.	Подскоки, галоп с поворотом по кругу.	0	1	1	18.12. – 24.12.
16.	Подскоки, галоп, бег с захлестыванием голени. Игра «Надувайся наш пузырь».	0	1	1	25.12. – 31.12.
17.	Инструктаж по ТБ. Шаг с носка, шаг на полупальцах, на пяточках по кругу.	0	1	1	08.01. – 14.01.
18.	Положение стопы и подъема. Выворотность. Позиции ног (6, 1, 2, 3).	0	1	1	15.01. – 21.01.
19.	Позиции ног (6, 1, 2, 3). Перекаты с пятки на носок.	0	1	1	22.01. – 28.01.
20.	Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, улучшение подъема	0	1	1	29.01. – 04.02.

	стопы.				
21.	Упражнения для развития мышц спины: лодочка, березка, самолетик.	0	1	1	05.02. – 11.02.
22.	Круговые вращения всеми частями тела. Упражнение «Этажи».	0	1	1	12.02. – 18.02.
23.	Упражнения для развития мышц спины: лодочка, березка, самолетик. Отжимания, планка, скалолаз.	0	1	1	19.02. – 25.02.
24.	Упражнения для развития мышц спины: лодочка, березка, самолетик, корзиночка, кораблик, наклоны.	0	1	1	26.02. – 03.03.
25.	Изучение классических позиций рук (1,2,3), ног (6,1,2,3). Первое Port de bras.	0.5	0.5	1	04.03. – 10.03.
26.	Первое Port de bras. Demi plie по первой и второй позициям.	0	1	1	11.03. – 17.03.
27.	Повтор классических позиций рук (1,2,3), ног (6,1,2,3). Первое Port de bras. Demi plie по первой и второй позициям.	0	1	1	18.03. – 24.03.
28.	Упражнения для рук, кистей, пальцев. Поочередное сжатие и разжатие пальцев. Волна кистями рук.	0	1	1	25.03. – 31.03.
29.	Развитие гибкости: складочка, змейка, бабочка, лягушка, кошечка, корзинка.	0	1	1	01.04. – 07.04.
30.	Перекаты с пятки на носок. Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, улучшение подъема стопы.	0	1	1	08.04. – 14.04.
31.	Первое Port de bras. Demi plie по 1, 2 и 3 позициям. Упражнения для рук, кистей, пальцев.	0	1	1	15.04. – 21.04.
32.	Упражнения для развития мышц спины: лодочка, березка, самолетик.	0	1	1	22.04. – 28.04.
33.	Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, перекаты с пятки на носок.	0	1	1	29.04. – 05.05.
34.	Изучение preparation.	0	1	1	06.05. – 12.05.
35.	Прыжок Temps leve saute по VI п., разножка, с поджатыми.	0	1	1	13.05. – 19.05.
36.	Итоговое занятие	0	1	1	20.05. - 26.05.
	Итого	2	34	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные Уметь: Правильно виды шага и бега. Основные понятия и термины музыкальной грамоты. Упражнения экзерсиса вставлять в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения. Применять на практике музыкально-ритмические навыки.

Календарно-тематический план
второго года обучения /средняя группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие	0,5	0,5	1	11.09. - 17.09
2.	Разминка: с носка по кругу, носочки-пяточки, подскоки, голоп, прыжки, бег со сменой направления.	0	1	1	18.09. – 24.09
3.	Позиции ног (6, 1, 2, 3) и рук (6, 1, 2, 3).	0	1	1	25.09. – 01.10.
4.	Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, перекаты с пятки на носок.	0	1	1	02.10. – 08.10.
5.	Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям. Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям.	0	1	1	09.10. – 15.10.
6.	Повторение позиций рук (1, 2, 3). Изучение 5 позиции ног.	0	1	1	16.10. – 22.10.
7.	Первое и второе Port de bras. Упражнение для кистей рук «Волна».	0	1	1	23.10. - 29.10.
8.	Demi plie и Grand plie по 1, 2 и 3 позициям.	0	1	1	30.10. – 05.11.
9.	Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, перекаты с пятки на носок.	0	1	1	06.11. – 12.11.
10.	Развитие гибкости: Складочка, веревочка, шпагат.	0	1	1	13.11. – 19.11.
11.	Упражнения на равновесие «Ласточка», «Перекаты с носка на пятку».	0	1	1	20.11. – 26.11.
12.	Позы из йоги: «домик», «кобра».	0	1	1	27.11. – 03.12.
13.	Развитие гибкости: бабочка, султан, лягушка, кошечка, корзинка.	0	1	1	04.12. – 10.12.
14.	Развитие силы ног: махи ногами лежа, закачка ног.	0	1	1	11.12. – 17.12.
15.	Приседания. Упражнения «стульчик», «боковые шаги в приседе», выпады вперед и в сторону.	0	1	1	18.12. – 24.12.
16.	Demi plie и Grand plie по 1, 2 и 3 позициям. Releve lent на 90 градусов.	0	1	1	25.12. – 31.12.
17.	Инструктаж по ТБ. Галоп, подскоки, бег. Подскок по л.т., галоп по л.т. в общем кругу, в центр круга и из круга, подскок «Змейкой».	0	1	1	08.01. – 14.01.
18.	Работа в парах. Галоп с поворотом по кругу.	0	1	1	15.01. – 21.01.
19.	Виды движений (шаги, бег, прыжки, повороты и др.) соответствующих характеру музыки.	0	1	1	22.01. -28.01.
20.	Первое Port de bras.	0	1	1	29.01. – 04.02.
21.	Разучивание поворотов. Повороты на одной ноге, прыжок с двух ног с	0	1	1	05.02. – 11.02.

	поворотом.				
22.	Повороты на 180 и 360 градусов вправо и влево с продвижением.	0	1	1	12.02. – 18.02.
23.	Спиральный поворот вправо и влево.	0	1	1	19.02. – 25.02.
24.	Повторение поворотов: на одной ноге, с прыжком, спиральный.	0	1	1	26.02. – 03.03.
25.	Прыжок Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.	0	1	1	04.03. – 10.03.
26.	Прыжок Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми.	0	1	1	11.03. – 17.03.
27.	Трамплинные прыжки по 1 позиции.	0	1	1	18.03. – 24.03.
28.	Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям. Demi plie и Grand plie по 1, 2 и 3 позициям.	0	1	1	25.03. – 31.03.
29.	Releve lent на 90 градусов. Первое и второе Port de bras.	0	1	1	01.04. – 07.04.
30.	Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, открытостью плеч.	0	1	1	09.04. – 14.04.
31.	Упражнения «отвод обеих рук назад за спину», «лодочка».	0	1	1	15.04. – 21.04.
32.	Первое и второе Port de bras. Круговые вращения плечами. Наклоны и вращения корпусом.	0	1	1	22.04. – 28.04.
33.	Отжимания, планка, боковая планка, скалолаз.	0	1	1	29.04. – 05.05.
34.	Повторение поворотов: на одной ноге, с прыжком, спиральный.	0	1	1	06.05. – 12.05.
35.	Прыжок Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми. Трамплинные прыжки по 1 позиции.	0	1	1	13.05. – 19.05.
36.	Итоговое занятие	0	1	1	20.05. - 26.05.
	Итого	0.5	35.5	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные виды шага и бега. Упражнения экзерсиса. Комплекс тренажа современной пластики
 Уметь: Правильно вставать в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения

Календарно-тематический план
третьего года обучения /средняя основная группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие	0,5	0,5	1	11.09. - 17.09.
2	Разминка по кругу носочки-пяточки, подскоки, голоп, прыжки, бег со сменой направления.	0	1	1	18.09. – 24.09.
3	Позиции ног (6, 1, 2, 3, 5). Перекаты с пятки на носок, круговые движения.	0	1	1	25.09. – 01.10.
4	Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям.	0	1	1	02.10. – 08.10.
5	Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям. Подъем на п/п с согнутыми коленями.	0	1	1	09.10. – 15.10.
6	Подскоки, на месте-назад. Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям.	0	1	1	16.10. – 22.10.
7	Прыжок Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми. Трамплинные прыжки по 1 позиции.	0	1	1	23.10. - 29.10.
8	Подскок по л.т., галоп по л.т. в общем кругу, в центр круга и из круга. Галоп с поворотом по кругу.	0	1	1	30.10. – 05.11.
9	Виды движений (шаги, бег, прыжки, повороты и др.) соответствующие характеру музыки.	0	1	1	06.11. – 12.11.
10	Партер: разминка стоп, круговые.	0	1	1	13.11. – 19.11.
11	Упражнения на укрепление стопы: круговые движения, перекаты с пятки на носок.	0	1	1	20.11. – 26.11.
12	Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям.	0	1	1	27.11. – 03.12.
13	Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям. Подъем на п/п с согнутыми коленями.	0	1	1	04.12. – 10.12.
14	Растяжка: складочка, веревочка, шпагат.	0	1	1	11.12. – 17.12.
15	Позы из йоги: «домик», «кобра».	0	1	1	18.12. – 24.12.
16	Упражнения для гибкости спины: Roll down и Roll up.	0	1	1	25.12. – 31.12.
17	Инструктаж по ТБ. Правильное исполнение упражнения «Замок».	0	1	1	08.01. – 14.01.
18	«Слайды», «Перекаты» в современной хореографии.	0	1	1	15.01. – 21.01.
19	Первое и второе Port de bras.	0	1	1	22.01. -28.01.
20	Развитие силы ног: махи на спине.	0	1	1	29.01. – 04.02.
21	Положение «Звезда», поза «Эмбрион» и «Эмбрион на боку».	0	1	1	05.02. – 11.02.
22	Отработка комбинации из изученных поз в современной хореографии.	0	1	1	12.02. –18.02.
23	Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям.	0	1	1	19.02. – 25.02.
24	Изучение позиций рук (1. 2, 3, V) и ног (6, 1, 2) в современном танце.	0	1	1	26.02. – 03.03.
25	Растяжка: Бабочка, лягушка, корзиночка.	0	1	1	04.03. – 10.03.
26	Упражнения в передвижении: «звезда», с	0	1	1	11.03. – 17.03.

	прыжком в разножке.				
27	Первое и второе Port de bras.	0	0	1	18.03. – 24.03.
28	Основные элементы в хореографии. Уголок 90. Flat back.	0	0	1	25.03. – 31.03.
29	Повторение позиций рук (1, 2, 3, V) и ног (6, 1, 2) в современном танце.	0	0	1	01.04. – 07.04.
30	Первое, второе и третье Port de bras.	0	0	1	09.04. – 14.04.
31	Прыжки по позициям. Диагональ-середина.	0	0	1	15.04. – 21.04.
32	Releve на п/п по 6, 1, 2 позициям. Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям.	0	0	1	22.04. – 28.04.
33	Прыжок Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми. Трамплинные прыжки по 1 и 2 позициям.	0	0	1	29.04. – 05.05.
34	Прыжки по всем позициям. Диагональ-середина.	0	0	1	06.05. – 12.05.
35	Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке, повороты по диагонали и на середине.	0	0	1	13.05. – 19.05.
36	Итоговое занятие	0	0	1	20.05 - 26.05.
	Итого	0.5	35.5	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать основные виды и жанры хореографического искусства. Основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные виды шага и бега. Упражнения экзерсиса. Комплекс тренажа современной пластики

Уметь: Правильно вставать в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения

Календарно-тематический план
четвертого года обучения / старшая группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие	0.5	0.5	1	11.09. - 17.09.
2	Разминка: с носка по кругу, носочки-пяточки, подскоки, голоп, прыжки, бег со сменой направления.	0	1	1	18.09. – 24.09.
2	Положение «Звезда», поза «Эмбрион» и «Эмбрион на боку».	0	1	1	25.09. – 01.10.
2	Отработка комбинации из изученных поз в современной хореографии.	0	1	1	02.10. – 07.10.
2	Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке.	0	1	1	08.10. – 15.10.
3	Работа стоп: Plie-releve по 6,1,2,3,4,5 позициям. Круговые вращения. Перекаты с пятки на носок.	0	1	1	16.10.– 22.10.
3	Ориентир в пространстве. Нумерация точек зала (1,2,3,4,5,6,7,8). Повороты на ½, ¼, 1/8, 3/8 вправо и влево.	0	1	1	23.10. - 29.10.
4	Изучение, повтор позиций рук в классическом (1,2,3), в современном (1,2,3, V, L) танцах.	0	1	1	30.10. – 05.11.
4	Позиции ног в классическом (6,1,2,3,4,5) и современном (1,2,4).	0	1	1	06.11. – 12.11.
4	Положение Flat back.	0	1	1	13.11. – 19.11.
4	Первое, второе и третье Port de bras.	0	1	1	20.11. – 26.11.
5	Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке.	0	1	1	27.11. – 03.12.
5	Изучение четвертого Port de bras.	0	1	1	04.12. – 10.12.
5	Упражнения для гибкости спины: Roll down и Roll up.	0	1	1	11.12. – 17.12.
5	Demi plie и Grand plie по 1, 2 и 3 позициям.	0	1	1	18.12. – 24.12.
6	Импровизация. Партеринг: работа в дуэте, с использованием изученных движений.	0	1	1	25.12. – 31.12.
6	Инструктаж по ТБ. «Слайд», «Триплет» в современном танце.	0	1	1	08.01. – 14.01.
6	Прыжок Pas Glissade в сторону.	0	1	1	15.01. – 21.01.
6	Повторение всех Port de bras.	0	1	1	22.01. – 28.01.
7	Основные элементы в хореографии. Уголок. «Мостик» положение на коленях.	0	1	1	29.01. – 04.02.
7	Гимнастика: «Корзиночка», «Кораблик», «Наклоны».	0	1	1	05.02. – 11.02.
7	Упражнения «Лягушка», «Планка», «Бабочка».	0	1	1	12.02. – 18.02.
7	Упражнения для гибкости спины: Roll down и Roll up.	0	1	1	19.02. – 25.02

8	Общая физическая подготовка. «Отжимание» от колен. Упражнения на пресс.	0	1	1	26.02. – 03.03.
8	Упражнения на баланс и равновесие «Ласточка», «Дерево».	0	1	1	04.03. – 10.03.
8	Изучение позиций рук в бальной хореографии (расткрытия).	0	1	1	11.03. – 17.03.
8	Упражнения на кисти рук: волна, поочередное сжатие и раскрытие пальцев.	0	1	1	19.03. – 24.03.
8	Позы из йоги: «домик», «кобра».	0	1	1	25.03. – 31.03.
9	Комбинации в хореографии. Соединение I, II, III и IV Port de bras.	0	1	1	01.04. – 07.04.
9	Прыжковые комбинации в классическом танце: Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми.	0	1	1	08.04. – 14.04.
9	Трамплинные прыжки по 1 и 2 позициям.	0	1	1	15.04. – 21.04.
9	Прыжок Pas Glissade в сторону.	0	1	1	22.04. – 28.04.
9	Комбинация с положением Flat back, Roll down и Roll up.	0	1	1	29.04. – 05.05.
9	Упражнения на баланс и равновесие «Ласточка», «Дерево».	0	1	1	06.05. – 12.05.
9	Комбинация с положением Flat back, Roll down и Roll up.	0	1	1	13.05. – 19.05.
10	Итоговое занятие	0	1	1	20.05. - 26.05.
	Итого	0.5	35.5	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать основные виды и жанры хореографического искусства. Основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные виды шага и бега. Упражнения экзерсиса. Комплекс тренажа современной пластики

Уметь: Правильно вставить в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения.

Календарно-тематический план
пятого года обучения/лидер группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения занятия
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие	0.5	0.5	1	11.09. - 17.09.
2	Партер разминка: с носка по кругу, носочки-пяточки, подскоки, галоп, прыжки, бег со сменой направления.	0	1	1	18.09. – 24.09.
3	Положение «Звезда», поза «Эмбрион» и «Эмбрион на боку».	0	1	1	25.09. – 01.10.
4	Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке.	0	1	1	02.10. – 08.10.
5	Упражнения «Лодочка», «Домик», поза «дельфин», «журавль».	0	1	1	09.10. – 15.10.
6	Работа стоп. Releve-plie по всем позициям. Динамическая растяжка стоп с небольшим выпадом вперед.	0	1	1	16.10.– 22.10.
7	Ориентир в пространстве. Нумерация точек зала (1,2,3,4,5,6,7,8). Повороты на ½, ¼, 1/8, 3/8 вправо и влево.	0	1	1	23.10. - 29.10.
8	Изучение, повтор позиций рук в классическом (1,2,3), в современном (1,2,3, V, L) танцах.	0	1	1	30.10. – 05.11.
9	Позиции ног в классическом (6,1,2,3,4,5) и современном (1,2,4).	0	1	1	06.11. – 12.11.
10	I, II, III и IV и V Port de bras.	0	1	1	13.11. – 19.11.
11	Работа стоп. Releve-plie по всем позициям. .	0	1	1	20.11. – 26.11.
12	Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке.	0	1	1	27.11. – 03.12.
13	I, II, III и IV и V Port de bras.	0	1	1	04.12. – 10.12.
14	Основные элементы в хореографии. Упражнения в передвижении: «звезда», с прыжком в разножке.	0	1	1	11.12. – 17.12.
15	Упражнения для гибкости спины: Roll down и Roll up. Наклоны со сжатием в стороны.	0	1	1	18.12. – 24.12.
16	Импровизация. Партеринг: работа в дуэте с использованием проченных элементов.	0	1	1	25.12. – 31.12.
17	Инструктаж по ТБ. Постановка и отработка этюда на основе пройденного материала.	0	1	1	08.01. – 14.01.
18	Работа стоп. Releve-plie по всем позициям.	0	1	1	15.01. – 21.01.
19	Импровизация. Партеринг: работа в дуэте с использованием проченных элементов.	0	1	1	22.01. – 28.01.
20	Основные элементы в хореографии. Уголок. «Мостик» положение на	0	1	1	29.01. – 04.02.

	коленях.				
21	Середина. «Слайд», «Триплет» в современном танце.	0	1	1	05.02. – 11.02.
22	Прыжок Pas Glissade в сторону.	0	1	1	12.02. – 18.02.
23	Повторение I, II, III, IV и V Port de bras.	0	1	1	19.02. – 25.02
24	Отжимание от колен. Упражнение на пресс.	0	1	1	26.02. – 03.03.
25	Позы из йоги: домик, дельфин, лотос, мостик, журавль, планка, боковая планка, верблюды.	0	1	1	04.03. – 10.03.
26	Развитие силы ног: махи ногами лежа. Приседания, упражнения «стульчик», «боковые шаги в приседе», выпады вперед и в сторону.	0	1	1	11.03. – 17.03.
27	Demi plie и Grand plie по 1, 2 и 3 позициям.	0	1	1	18.03. – 24.03.
28	Releve lent и Grand Battement на 90 градусов.	0	1	1	25.03. – 31.03.
29	Комбинации в хореографии. Соединение I, II, III, IV и V Port de bras.	0	1	1	01.04. – 07.04.
30	Изучение и отработка «воздушного слайда».	0	1	1	08.04. – 14.04.
31	Прыжковые комбинации в классическом танце: Temps leve saute по VI п., Vп, IIп.; разножка, с поджатыми.	0	1	1	15.04. – 21.04.
32	Трамплинные прыжки по всем позициям.	0	1	1	22.04. – 28.04.
33	Прыжок Pas Glissade в сторону.	0	1	1	29.04. – 05.05.
34	Комбинация с положением Flat back, Roll down и Roll up.	0	1	1	06.05. – 12.05.
35	Упражнения для кистей рук: волна, замочек, повороты. Позиции рук в бальной хореографии.	0	1	1	13.05. – 19.05.
36	Итоговое занятие	0	2	1	20.05. - 26.05.
	Итого	0.5	35.5	36	

Ожидаемые результаты

К концу учебного года учащиеся будут знать основные виды и жанры хореографического искусства. Основы постановки корпуса, рук, ног, головы. Основные понятия и термины для движений и комбинаций. Упражнения на различные виды шага и бега. Упражнения экзерсиса. Комплекс тренажа современной пластики

Уметь: Правильно вставить в предложенное положение. Технично и музыкально исполнять движения