



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования

## Центр творческого развития и гуманитарного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом:

Протокол № 5

от «21» июня 2023 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ЦТДиГО

Приказ № 65

от «21» июня 2023 г.

Е.Ю. Шалимова



### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «ПРОСВЕТ. Подготовительный уровень»**

Срок реализации программы:

2 года

Возраст обучающихся:

5-7 лет

Автор-составитель:

Хуснутдинова Анна Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Программа «ПРОСВЕТ. Подготовительный уровень» разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии МАОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность и Программы развития МАОУ ДО ЦТРИГО;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ ДО ЦТРИГО.

**Направленность программы** художественная.

**Актуальность программы.** Программа «ПРОСВЕТ. Подготовительный уровень» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей через овладение основами эстрадно-джазового танца. Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному».

Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа учитывает здоровьесберегающие факторы, способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и другое.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития творческого потенциала, художественного вкуса детей, развитие хореографических способностей, сохранение и укрепление здоровья детей посредством занятий хореографией через овладение основами эстрадно-джазового танца.

**Задачи:**

- освоение основ эстрадно-джазовой хореографии;
- физическое развитие, укрепление здоровья, формирование мышечного корсета и осанки;
- развитие хореографических данных, координации движений;
- развитие чувства ритма;
- развитие творческого потенциала и художественного вкуса;
- ознакомление детей с некоторыми терминами в области хореографического искусства;
- овладение основами навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.

**Возраст обучающихся.** Программа ориентирована на детей 5-7 лет. Обязательное условие при приеме в танцевальную студию – медицинская справка о состоянии здоровья. Количественный состав групп 8-14 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения при поступлении ребенка в возрасте 5 лет. Объем программы на год 108 часов. На полное освоение программы необходимо 216 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. Один академический час – 40 минут.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы и формы аттестации

Ожидаемые результаты:

- сформированность первых навыков владения своим телом (гибкость, осанка, суставно-мышечный аппарат);
- сформированность первых навыков самовыражения посредством танцевальной импровизации;
- сформированность первых навыков умения выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- умение оценить свои результаты с помощью педагога;
- умение работать в группе.

**Способы определения результативности:** отчетный концерт, промежуточный, итоговый мониторинг.

**Форма подведения итогов реализации программы:** отчетный концерт для родителей по завершению каждого учебного года.

### 1.4. Учебный план

Основные разделы	Подготовительный уровень (1 и 2 год обучения)			Формы аттестации / контроля
	Количество часов			
	теория	практика	всего	
1. Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
2. Ритмика	1	11	12	наблюдение, отчетный концерт

3. Изолированные движения.	1	15	16	наблюдение, отчетный концерт
4. Координация движения.	1	15	16	наблюдение, отчетный концерт
5. Вспомогательные физические упражнения.	1	20	22	наблюдение, отчетный концерт
6. Танцевальная комбинация.	1	36	37	наблюдение, отчетный концерт
7. Итоговое занятие (аттестация, отчетный концерт)		3		
<b>Всего:</b>	<b>7</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>0</b>

### 1.5. Содержание Программы

#### *Тема 1: Вводное занятие*

*Теория.* Знакомство с обучающимися, оборудованием и оснащением кабинета. Знакомство с правилами техники безопасности, санитарии и гигиены.

*Практика:* Подвижная сюжетно-ролевая игра.

#### *Тема 2: Ритмика*

*Теория:* Знакомство с элементами музыкальной грамоты (темп, ритм, размер, пауза, жанр и характер музыки). Объяснение выполнения упражнений на развитие ориентации в пространстве; упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов; техники исполнения поклонов.

*Практика:* Определение и передача в движении: Характера музыки, темпа, динамических оттенков, жанров музыки, метроритма и размера, сильных и слабых долей, пауз. Ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четверками в движении и на месте, построение в круг, движение по кругу, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну и пр.

#### *Тема 3: Изолированные движения*

*Теория:* Знакомство с изолированными движениями.

*Практика:* Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: – напряжение и расслабление мышц рук; – сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; – поднимание рук вверх и опускание вниз; – напряжение и расслабление мышц ног; – вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; – наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.

#### *Тема 4: Координация движения*

*Теория:* Знакомство с понятием координация и основными упражнениями для развития координации.

*Практика:* Объяснение выполнения упражнений на развитие ориентации в пространстве; упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Разминки. Отработка поклонов. Упражнения на плавность движений. Упражнения на пружинность. Пальчиковая гимнастика. Развитие выразительности пластики, умения вести себя в группе во время движения. Развитие точности движения, мягкости, плавности движения. Самостоятельное нахождение места в зале, перестроение в круг. Поочередные плавные движения правой и левой рукой вверх-вниз перед собой. Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.

#### *Тема 5: Вспомогательные физические упражнения*

*Теория:* Знакомство с тренировкой суставно-мышечного аппарата. Понятие «гибкость», «растяжка».

*Практика:* Базовые комплексы упражнений: 1. упражнения на подвижность голеностопного сустава; 2. упражнения на развитие гибкости; 3. упражнения на укрепление позвоночника (спины); 4. упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса; 5. упражнения на развитие мышц паха; 6. растяжка.

#### *Тема 6: Танцевальная комбинация*

*Теория:* Беседа о манере держаться во время танца, свобода исполнения, эмоциональное воплощение образа. Как правильно выходить на сцену и уходить за кулисы. Обсуждение предстоящих концертов.

*Практика:* Работа над воплощением образа на сцене: танцевально-исполнительское и актерское мастерство, подача лексического материала танца, обыгрывание сценического костюма.

#### *Тема 7: Итоговое занятие*

Аттестация. Практика. Подготовка и проведение отчетного концерта для родителей.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Уровень	Сроки реализации программы	Количество во учебных недель	Всего академических часов в год	Ко-во часов в неделю	Режим и продолжительность занятий
Подготовительный уровень	01.09-31.05	36 недель	36 часов	3	2 раза в неделю по 1,5 академических часа

### 2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения программы:

Оценочные материалы – мониторинг результатов освоения программы:

- мониторинг освоения программного материала (декабрь – промежуточный мониторинг, май – итоговый мониторинг);
- возможная форма мониторинга освоения программного материала – отчетный концерт в конце учебного года на большой сценической площадке.

По результатам мониторинга заполняются листы результативности.

**Формы аттестации.** Промежуточная аттестация проводится по итогам года обучения. Аттестация позволяет педагогу оценить уровень освоения программы, проследить динамику развития каждого обучающегося, скорректировать подход к обучению каждого обучающегося, при необходимости перевести в более подходящую группу.

#### Оценка результата:

Критерии	Индикаторы
1. Физическое развитие	1. Переносит физические нагрузки. Развита суставно-мышечный аппарат. Упражнения выполняет осознанно «на мышцах». Ориентируется в пространстве класса. Исполняет элементарные технические элементы. В основном без замечаний делает упражнения партерной гимнастики ( <b>высокий уровень</b> ). 2. Переносит физические нагрузки. Развита суставно-мышечный аппарат. Не всегда упражнения выполняет осознанно «на мышцах». Не всегда ориентируется в пространстве класса. Испытывает затруднения при выполнении элементарных технических элементов. В основном без замечаний делает упражнения партерной гимнастики. Хорошо ориентируется в

	<p>пространстве класса (<b>средний уровень</b>).</p> <p>3. Отсутствует выносливость. Недостаточно развит суставно-мышечный аппарат. Не может выполнять упражнения осознанно «на мышцах». Плохая растяжка, гибкость. Слабый суставно-мышечный аппарат. Испытывает затруднения при выполнении упражнений партерной гимнастики. Не ориентируется в пространстве класса (<b>низкий уровень</b>).</p>
2. Эмоционально-образное мышление	<p>1. Может самостоятельно анализировать музыку, создавать и воплощать несложные по композиции хореографические образы (<b>высокий уровень</b>).</p> <p>2. С помощью педагога анализирует музыку, создает и воплощает несложные по композиции хореографические образы (<b>средний уровень</b>).</p> <p>3. С помощью педагога анализирует музыку, но не может создавать и воплощать несложные по композиции хореографические образы (<b>низкий уровень</b>).</p>
3. Самопрезентация	<p>1. Может выразить себя посредством танца, импровизировать. Уверенно выступает на публике (<b>высокий уровень</b>).</p> <p>2. Может выразить себя посредством танца, импровизировать. Не всегда уверенно выступает на публике (<b>средний уровень</b>).</p> <p>3. При выступлении на публике ведет себя неуверенно, не воспринимает помощь педагога (<b>низкий уровень</b>).</p>
4. Самооценка	<p>1. Оценивает свою работу, исходя из оценок, поставленных педагогом, осознает свои ошибки и работает над их исправлением. (<b>высокий уровень</b>).</p> <p>2. Умеет оценить свою работу, исходя из оценок, поставленных педагогом, совместно с педагогом провести работу над ошибками (<b>средний уровень</b>).</p> <p>3. Не реагирует на замечания. Отсутствует стремление совершенствовать свою работу занятиях (<b>низкий уровень</b>).</p>
5. Взаимодействие (работа в группе)	<p>1. Слаженно взаимодействует в коллективе во время выступлений, на занятиях. При необходимости может во время занятий и выступлений оказать помощь другим обучающимся (<b>высокий уровень</b>).</p> <p>2. Слаженно взаимодействует в коллективе во время выступлений, на занятиях. Не всегда во время выступлений, занятий при необходимости оказывает помощь другим обучающимся (<b>средний уровень</b>).</p> <p>3. Не может наладить контакт с другими обучающимися (<b>низкий уровень</b>).</p>



№	Ф.И.	Физ. развитие	Эмоц.-образное мышление.	Самопрезентация	Самооценка	Взаимодействие (работа в группе, ансамбле)	Примечания
1							
2							
3							

### 2.3. Методическое обеспечение программы

*Методы обучения.* Организация и сам процесс осуществления учебно-воспитательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысление, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются: по подходу к ребенку – личностно-ориентированные технологии. По преобладающему методу – репродуктивные технологии: объяснительно-иллюстративные, игровые технологии, технология коллективного творческого воспитания посредством включения методов эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося По организационным формам – групповые технологии, которые предполагают: групповую работу (одно задание на разные группы), технология дифференцированного обучения.

На протяжении всего периода реализации программы обучающимся предлагается работа с видео материалами собственных выступлений, выступлений других коллективов, открытых занятий, концертов и т.д. Просматривая «рабочий материал», обучающиеся видят собственные успехи и ошибки своими глазами. Они могут сравнить личные достижения с материалом, предлагаемым профессиональными исполнителями или же со своими собственными, но на более ранних записях выступлений. Результатом использования данной методики является умение детей анализировать, делать выводы.

*Типовая структура занятия при реализации программы:*

В связи со спецификой группы занятие может модифицироваться. Не обязательно использование всех разделов, возможна более детальная проработка одного, двух, трех разделов. В конце занятия несколько минут

уделяется на восстановление дыхания и несколько упражнений на расслабление.

- Разогрев. Задача – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть мышцы.
- Изолированные движения. Глубокая работа с мышцами различных частей тела.
- Координация движения. Задача – научиться управлять двумя или более центрами в движении.
- Вспомогательные физические упражнения. Основные шаги, прыжки, вращения. Задача – развить танцевальность у обучающихся.
- Упражнения для позвоночника. Основная задача – развить здоровую подвижность позвоночника во всех его отделах.
- Уровни. Задачи многообразны. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя, лёжа. Смена уровней в различных упражнениях.
- Кросс. Передвижение в пространстве. Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру исполнения современного свободного танца (эстрадного или джазового танца).
- Импровизация. Задача – научиться создавать вариации на основе пройденных движений.
- Танцевальная комбинация. Задача – танцевальность, использование определённого рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности.
- Постановочная и репетиционная работа. Построение комбинации (постановочная работа), индивидуальная, репетиционная и коллективная работа, раскрывающая индивидуальность обучающегося. Репетиционная работа. Комбинация или танцевальный номер шлифуется и отрабатывается. Задача – синхронность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и номеров, актерское мастерство обучающихся.

#### **2.4. Материальное-техническое обеспечение программы**

Необходимая материально-техническая база для обеспечения реализации программы:

- балетные залы площадью не менее 50 кв.м. (на 10-20 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);

- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7x2 м на одной стене;
- аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений;
- мягкие гимнастические коврики 10-20 штук;
- фитболы 2-5 штук, массажные роллы разных размеров 4-8 штук, блоки для йоги 4-5 штук, балансировочные доски 1-3 штуки, мячи 1-2 штуки, фитнес-резинки 3-8 штук;
- специальная литература, пособия, рекомендации;
- видеокамера или фотоаппарат с функцией видеосъемки;
- демонстрационный комплекс: колонка, персональный компьютер или ноутбук, экран.

## 2.5. Список литературы

*Для педагога:*

Современный танец

1. Александрова Н.А. «Танец модерн: пособие для начинающих», Лань: Планета музыки, 2007ж
2. Васенина Е. «Российский современный танец. Диалоги», Москва, «Emergency Exit», 2005.
3. Никитин В.Ю., «Модерн джаз танец. История. Методика. Практика», «Издательство ГИТИС», 2000.
4. Толстых И.Н., Грищук Г.Н., «Современные направления хореографии», Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001.

Ритмика

5. Алексеева Н.А. «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики», Ростов на Дону, Феникс, 2005.
6. Богданов Г.Ф. «Работа над танцевальной речью», Москва МГУКИ, 2004.
7. Кириллов А.П. «Мастерство хореографа: учеб. Пособие», Москва МГУКИЮ, 2006.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва, Дрофа, 2004.
9. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. – Ярославль: Академия холдинг, 2004.

10. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997.  
Высотский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – Просвещение, 1991.

11. Никитин Б. Развивающие игры. – М., 1985.

12. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. – М.: Музыка, 1990, СКД, 2003.

Классический танец

13. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», СПб.: Издательство «Лань», 2000.

14. Дункан А., Шнейдер И., «Танец будущего. Моя жизнь. Встречи с Есениным», «Феникс», 1993.

Анатомия

15. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Физкультура и спорт», 1981.

16. Кэпит У., Элсон Л.М. «Анатомия человека. Атлас», Москва «Эксмо», 2015.

17. Хавилер Д. С. «Тело танцора», «Новое слово», 2004.

*Для учащихся и родителей:*

1. Александрова Н.А. Балет. «Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий», Москва Лань, 2011.

2. Биркенбил В.И. «Язык интонации, мимики, жестов», СПб. Питер, 1997.

3. Дункан А., Шнейдер И., «Танец будущего. Моя жизнь. Встречи с Есениным», «Феникс», 1993.

4. Кэпит У., Элсон Л.М., «Анатомия человека. Атлас», Москва «Эксмо», 2015.

5. Рыцарева М.Г., «Музыка и я: Популярная энциклопедия для детей». Москва, Музыка, 1998.

6. Васильева Т.К. «Секрет танца», СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

7. Тетчелл Д. «Детская музыкальная энциклопедия». Москва, Астрель, 2002.

*Видеоматериалы с YouTube каналов:*

1. IMAGINE fitness.

2. Онлайн-школа балета.

3. Школа танца Online.

4. Plastica School.

5. Планетариум – Азбука лексики джазового танца.

6. Make Fitness.

7. Видеозаписи концертов и выступлений коллектива.

*Аудиоматериалы* всех используемых видов разминки и танцевальных упражнений; музыка для релаксации, репертуарный подбор музыки.

## Календарно - тематический план

№	Форма занятия	Тема занятия	Часы	№ недели	Форма контроля
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1,5	1 неделя	наблюдение
2.	Вводное занятие	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1,5	1 неделя	наблюдение
3.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	2 неделя	наблюдение
4.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Развитие гибкости, танцевального шага.	1,5	2 неделя	наблюдение
5.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Развитие выворотности.	1,5	3 неделя	наблюдение
6.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Развитие гибкости, танцевального шага.	1,5	3 неделя	наблюдение
7.	Практическое занятие	Координация. упражнения на развитие ориентации в пространстве Ритмика	1,5	4 неделя	наблюдение
8.	Практическое занятие	Координация. Ритмика	1,5	4 неделя	наблюдение
9.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Упражнения для развития силы мышц.	1,5	5 неделя	наблюдение
10.	Практическое занятие	Развитие гибкости, танцевального шага.	1,5	5 неделя	наблюдение
11.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Упражнения для развития силы мышц.	1,5	6 неделя	наблюдение
12.	Практическое	Координация. Упражнения	1,5	6 неделя	наблюдение

	занятие	на развитие ориентации в пространстве. Ритмика. Растяжка.			
13.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц.	1,5	7 неделя	наблюдение
14.	Практическое занятие	Ритмика. выполнения упражнений на развитие ориентации в пространстве Растяжка.	1,5	7 неделя	наблюдение
15.	Практическое занятие	Изолированные движения. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1,5	8 неделя	наблюдение
16.	Практическое занятие	Изолированные движения. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук	1,5	8 неделя	наблюдение
17.	Практическое занятие	Координация. Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой. Ритмика. Растяжка.	1,5	9 неделя	наблюдение
18.	Практическое занятие	Координация. Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой. Ритмика	1,5	9 неделя	наблюдение
19.	Практическое занятие	Координация. Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой. Ритмика	1,5	10 неделя	наблюдение
20.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц. Ритмика. Растяжка.	1,5	10 неделя	наблюдение
21.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Упражнения для развития силы мышц.	1,5	11 неделя	наблюдение
22.	Практическое занятие	Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	11 неделя	наблюдение
23.	Практическое занятие	Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы. Открытое занятие.	1,5	12 неделя	наблюдение

24.	Практическое занятие	Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	12 неделя	наблюдение
25.	Практическое занятие	Развитие гибкости, танцевального шага. Изолированные движения	1,5	13 неделя	наблюдение
26.	Практическое занятие	Развитие гибкости, танцевального шага. Изолированные движения	1,5	13 неделя	наблюдение
27.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц.	1,5	14 неделя	наблюдение
28.	Практическое занятие	Развитие гибкости, танцевального шага. Изолированные движения	1,5	14 неделя	наблюдение
29.	Практическое занятие	Изолированные движения. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов - вращение стопы: поднятие носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; – наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.	1,5	15 неделя	наблюдение
30.	Практическое занятие	Изолированные движения.	1,5	15 неделя	наблюдение
31.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация - манера держаться во время танца, свобода исполнения, эмоциональное воплощение образа. Как правильно выходить на сцену и уходить за кулисы. Обсуждение предстоящих концертов.	1,5	16 неделя	наблюдение
32.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц.	1,5	16 неделя	наблюдение
33.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация - манера держаться во время танца, свобода исполнения, эмоциональное воплощение образа. Как правильно выходить на сцену	1,5	17 неделя	наблюдение
34.	Практическое занятие	Изолированные движения. Выполнения упражнений на развитие ориентации в	1,5	17 неделя	наблюдение



		пространстве.			
35.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация Беседа о манере держаться во время танца.	1,5	18 неделя	наблюдение
36.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация Беседа о манере держаться во время танца, свобода исполнения, эмоциональное воплощение образа.	1,5	18 неделя	наблюдение
37.	Практическое занятие	Растяжка. Вспомогательные физические упражнения.	1,5	19 неделя	наблюдение
38.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация-манера держаться во время танца, свобода исполнения, эмоциональное воплощение образа. Как правильно выходить на сцену	1,5	19 неделя	наблюдение
39.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц. Выполнения упражнений на развитие ориентации в пространстве	1,5	20 неделя	наблюдение
40.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений	1,5	20 неделя	наблюдение
41.	Практическое занятие	Развитие гибкости, танцевального шага.	1,5	21 неделя	наблюдение
42.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений	1,5	21 неделя	наблюдение
43.	Практическое занятие	Растяжка. Вспомогательные физические упражнения.	1,5	22 неделя	наблюдение
44.	Практическое занятие	Растяжка. Вспомогательные физические упражнения.	1,5	22 неделя	наблюдение
45.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Развитие выворотности.	1,5	23 неделя	наблюдение
46.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы. Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений	1,5	23 неделя	наблюдение

47.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы. Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений		24 неделя	наблюдение
48.	Практическое занятие	Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	24 неделя	наблюдение
49.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	25 неделя	наблюдение
50.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы. Изолированные движения.	1,5	25 неделя	наблюдение
51.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений. Растяжка.	1,5	26 неделя	наблюдение
52.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений. Растяжка.	1,5	26 неделя	наблюдение
53.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Упражнения для развития силы мышц.	1,5	27 неделя	наблюдение
54.	Практическое занятие	Упражнения для развития силы мышц. Изолированные движения	1,5	27 неделя	наблюдение
55.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	28 неделя	наблюдение
56.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	28 неделя	наблюдение
57.	Практическое	Вспомогательные	1,5	29 неделя	наблюдение

	занятие	физические упражнения. Базовые комплексы упражнений. Растяжка.			
58.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация. Упражнения на развитие подъема, силы и выворотности стопы.	1,5	29 неделя	наблюдение
59.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы. Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений.	1,5	30 неделя	наблюдение
60.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	30 неделя	наблюдение
61.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений. Растяжка. Развитие выворотности.	1,5	31 неделя	наблюдение
62.	Практическое занятие	Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений. Растяжка. Развитие выворотности.	1,5	31 неделя	наблюдение
63.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация. Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	32 неделя	наблюдение
64.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы. Вспомогательные физические упражнения. Базовые комплексы упражнений.	1,5	32 неделя	наблюдение
65.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация. Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	33 неделя	наблюдение
66.	Практическое занятие	Танцевальная комбинаци.я Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	33неделя	наблюдение
67.	Практическое занятие	Постановка корпуса, рук, головы.	1,5	34 неделя	наблюдение
68.	Практическое занятие	Развитие выворотности.	1,5	34 неделя	наблюдение

69.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация Работа над воплощением образа на сцене: танцевально-исполнительское и актерское мастерство, подача лексического материала танца, обыгрывание сценического костюма.	1,5	35 неделя	наблюдение
70.	Практическое занятие	Танцевальная комбинация.	1,5	35 неделя	наблюдение
71.	Практическое занятие	Отчетный концерт	1,5	36 неделя	наблюдение
72.	Практическое занятие	Отчетный концерт	1,5	36 неделя	наблюдение
		<b>Всего:</b>	<b>108</b>		