

**Рабочая программа (базовый уровень, 3 год обучения).**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности.

**Цель данной программы** – формирование и развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

**Основными задачами педагогической деятельности являются:**

**1. Обучающие:**

- сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в области хореографического искусства;

- научить самостоятельно, пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;

- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для занятия хореографией;

- улучшить музыкальное восприятие, эмоциональную выразительность.

**2. Развивающие:**

- приобщить к танцевальному искусству и общей культуре;

- мотивировать на самостоятельное образовательное, творческое и духовное развитие; сформировать толерантное отношение к любым видам искусства и их национальным особенностям;

- развить физическую выносливость, укрепить опорно-двигательный аппарат;

- развить танцевальную выразительность, улучшить зрительную и музыкальную память, воображение;

- развить навыки координации.

**3. Воспитательные:**

- создать и поддерживать сплоченный коллектив;

- сформировать нравственную культуру, толерантное отношение друг к другу;

- улучшить коммуникативные способности;

- сформировать чувство самодисциплины;

- сформировать навык работы в паре и группе.

**Условия реализации программы:**

На 3 год обучения (базовый уровень) переводятся ( принимаются) дети 10-11 лет с начальной подготовкой, освоившие и умеющие выполнять основы классического танца, народно-характерного танца, эстрадного танца, упражнения гимнастики и растяжки, гибкие, выносливые, без лишней массы тела, физически здоровые дети, без противопоказаний к занятиям хореографией.

На этом уровне экзерсису у станка в классическом и народно-характерном танцах отводится значительная часть времени. Экзерсис подготавливает к грамотному исполнению движений на середине зала. Развиваем музыкальность, выразительность, танцевальность учащегося.

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

**1. Личностные результаты**

1. организация сплоченного коллектива;
2. устойчивое стремление учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
3. личностная и групповая мотивация на обучение хореографическому искусству;

**2. Метапредметные результаты**

1. приобщение к хореографическому искусству и общей культуре;
2. формирование толерантного отношения к любым видам искусства и их национальным особенностям;
3. развитие физической выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. улучшение коммуникативных способностей, повышение чувства ответственности и самостоятельности;
5. формирование самодисциплины.

**3. Предметные результаты**

1. закрепление теоретических знаний, практических умений и навыков в области хореографического искусства;
2. знание профессиональной терминологии;
3. умение самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;

развитие чувства ритма, координации, танцевальной и эмоциональной выразительности, зрительной и музыкальной памяти

**Календарно-тематическое планирование 3 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
| 1 | 03.09.2019 |  | Вводное занятие. Первичный инструктаж. Классический танец. | 2 | входной |
| 2 | 04.09.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 2 | текущий |
| 3 | 05.09.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 4 | 10.09.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 5 | 11.09.2019 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера | 2 | текущий |
| 6 | 12.09.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | 2 | текущий |
| 7 | 14.09.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 8 | 17.09.2019 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 9 | 18.09.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 10 | 19.09.2019 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 11 | 21.09.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 12 | 24.09.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 13 | 25.09.2019 |  | Гимнастика, растяжки | 2 | текущий |
| 14 | 26.09.2019 |  | Танцевальная импровизация.  Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 15 | 28.09.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа , детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 16 | 01.10.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | Текущий |
| 17 | 02.10.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 18 | 03.10.2019 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 19 | 05.10.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 3 | текущий |
| 20 | 08.10.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 21 | 09.10.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 22 | 10.10.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 23 | 12.10.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 24 | 15.10.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 25 | 16.10.2019 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 26 | 17.10.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 27 | 19.10.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Гимнастика, растяжки. | 3 | текущий |
| 28 | 22.10.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 29 | 23.10.2019 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 30 | 24.10.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 31 | 26.10.2019 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера | 3 | текущий |
| 32 | 29.10.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 33 | 30.10.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 34 | 31.10.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 35 | 02.11.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 36 | 05.11.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 37 | 06.11.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 38 | 07.11.2019 |  | Актерское мастерство.  Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 39 | 09.11.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 3 | текущий |
| 40 | 12.11.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 41 | 13.11.2019 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 42 | 14.11.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 43 | 16.11.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 44 | 19.11.2019 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера | 2 | текущий |
| 45 | 20.11.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 46 | 21.11.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 47 | 23.11.2019 |  | Современный танец  Гимнастика, растяжки. | 3 | текущий |
| 48 | 26.11.2019 |  | Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 49 | 27.11.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 50 | 28.11.2019 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 51 | 30.11.2019 |  | Современный танец | 3 | текущий |
| 52 | 03.12.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 53 | 04.12.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 54 | 05.12.2019 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера | 2 | текущий |
| 55 | 07.12.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 3 | текущий |
| 56 | 10.12.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 2 | текущий |
| 57 | 11.12.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 58 | 12.12.2019 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 59 | 14.12.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 60 | 17.12.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 61 | 18.12.2019 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 62 | 19.12.2019 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера | 2 | текущий |
| 63 | 21.12.2019 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 64 | 24.12.2019 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 65 | 25.12.2019 |  | Классический танец. Экзерсис у станка. | 2 | текущий |
| 66 | 26.12.2019 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 67 | 28.12.2019 |  | Гимнастика, растяжки. | 3 | текущий |
| 68 | 09.01.2020 |  | Вторичный инструктаж.  Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 69 | 11.01.2020 |  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 3 | текущий |
| 70 | 14.01.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 2 | текущий |
| 71 | 15.01.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 72 | 16.01.2020 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 73 | 18.01.2020 |  | Современный танец.  Гимнастика, растяжки. | 3 | текущий |
| 74 | 21.01.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 2 | текущий |
| 75 | 22.01.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 76 | 23.01.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 77 | 25.01.2020 |  | Современный танец | 3 | текущий |
| 78 | 28.01.2020 |  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 79 | 29.01.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 80 | 30.01.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 81 | 01.02.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 82 | 04.02.2020 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 83 | 05.02.2020 |  | Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 84 | 06.02.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 85 | 08.02.2020 |  | Современный танец | 3 | текущий |
| 86 | 11.02.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 87 | 12.02.2020 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 88 | 13.02.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 89 | 15.02.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 90 | 18.02.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 91 | 19.02.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 92 | 20.02.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 93 | 22.02.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 3 | текущий |
| 94 | 25.02.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 95 | 26.02.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 96 | 27.02.2020 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций | 2 | текущий |
| 97 | 29.02.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 3 | текущий |
| 98 | 03.03.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 99 | 04.03.2020 |  | Актерское мастерство.  Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 100 | 05.03.2020 |  | Дуэтный танец. Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 101 | 07.03.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 3 | текущий |
| 102 | 10.03.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 103 | 11.03.2020 |  | Танцевальная импровизация. | 2 | текущий |
| 104 | 12.03.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 105 | 14.03.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 3 | текущий |
| 106 | 17.03.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 107 | 18.03.2020 |  | Танцевальная импровизация. Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 108 | 19.03.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 109 | 21.03.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 110 | 24.03.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 111 | 25.03.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 112 | 26.03.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 113 | 28.03.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец ,эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 114 | 31.03.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 115 | 01.04.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 116 | 02.04.2020 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 117 | 04.04.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 118 | 07.04.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 119 | 08.04.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 120 | 09.04.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 121 | 11.04.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 122 | 14.04.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 123 | 15.04.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 124 | 16.04.2020 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 125 | 18.04.2020 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | 3 | текущий |
| 126 | 21.04.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 127 | 22.04.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 128 | 23.04.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 129 | 25.04.2020 |  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | 3 | текущий |
| 130 | 28.04.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 131 | 29.04.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 132 | 30.04.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 133 | 06.05.2020 |  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | 2 | текущий |
| 134 | 07.05.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 135 | 12.05.2020 |  | Современный танец | 2 | текущий |
| 136 | 13.05.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 2 | текущий |
| 137 | 14.05.2020 |  | Актерское мастерство. | 2 | текущий |
| 138 | 16.05.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 139 | 19.05.2020 |  | Гимнастика, растяжки. | 2 | текущий |
| 140 | 20.05.2020 |  | Народно-характерный танец. Экзерсис, этюды. | 2 | текущий |
| 141 | 21.05.2020 |  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | 2 | текущий |
| 142 | 23.05.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | 3 | текущий |
| 143 | 26.05.2020 |  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | 2 | текущий |
| 144 | 27.05.2020 |  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Классический танец. | 2 | текущий |
| 145 | 28.05.2020 |  | Итоговое занятие | 2 | Итоговый |

**Содержание программы:**

| **№** | **Тема занятий** | **Содержание занятий** |
| --- | --- | --- |
|  | Вводное занятие, первичный инструктаж.  Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе, в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и не выворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами, каблуком  8. grand battement jete:  - на целой стопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадания, ковырялочки, моталочки, вращения, присядки, хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенствование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности ног для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положение ноги на sur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  - Импровизация по заданию педагога : по нарастанию (голова, руки, корпус, ноги), в партере, по диагонали, в определенном настроении или эмоции**;**  - Прием варьирования танцевальной комбинации (по ритму, по принципу, в пространстве, механически, по ракурсам)**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и не выворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - на целой стопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки, вращения, присядки, хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Импровизация в конкретном танцевальном стиле**.**  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - на целой стопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки, вращения, присядки, хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация.  Актерское  мастерство. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Импровизация в конкретном танцевальном стиле**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения. |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханим. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения**.** |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Гимнастика, растяжки. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Актерское мастерство. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация.  . | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство.  Танцевальная импровизация. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Работа в парах и группах (зеркало; импульсы; игра на определение движения по объяснению его словами)**;**  - Прием варьирования танцевальной комбинации (по ритму, по принципу, в пространстве, механически, по ракурсам)**;**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация.Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Современный танец.  Гимнастика, растяжки. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения***  **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханим. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханим. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Танцевальная импровизация. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Вторичный инструктаж.  Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец,эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец.  Гимнастика, растяжки. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения***  **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  - Импровизация в конкретном танцевальном стиле**.**  - Импровизация по заданию педагога : по нарастанию (голова, руки, корпус, ноги), в партере, по диагонали, в определенном настроении или эмоции**;**  - Работа в парах и группах (зеркало; импульсы; игра на определение движения по объяснению его словами)**;**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханим. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Импровизация в конкретном танцевальном стиле**.**  - Работа в парах и группах (зеркало; импульсы; игра на определение движения по объяснению его словами)**;**  - Прием варьирования танцевальной комбинации (по ритму, по принципу, в пространстве, механически, по ракурсам)**;**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно-характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец  Танцевальная импровизация. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Импровизация по заданию педагога : по нарастанию (голова, руки, корпус, ноги), в партере, по диагонали, в определенном настроении или эмоции**;**  - Прием варьирования танцевальной комбинации (по ритму, по принципу, в пространстве, механически, по ракурсам)**;**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрырывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 1 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе, в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Танцевальная импровизация. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Импровизация по заданию педагога : по нарастанию (голова, руки, корпус, ноги), в партере, по диагонали, в определенном настроении или эмоции**;**  - Прием варьирования танцевальной комбинации (по ритму, по принципу, в пространстве, механически, по ракурсам)**;**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций.  Танцевальная импровизация. | **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Танцевальная импровизация**  ***Освоение специфики двигательной культуры на сцене, изучение пластики танца.* Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал**.**  - Построение определенного танцевального рисунка по заданию педагога**;**  - Движения выразительные и изобразительные**;**  - Понятие лейтмотива и образа;  - Задание на сочинение учащимися собственных комбинаций и этюдов  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный.Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, в последствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения  **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера. | **Организационно-массовые мероприятия:**  Посещение концертов профессиональных и детских хореографических коллективов. Выезд в осенние, зимние и летние лагеря для постановки танцевальных номеров. Выезды на Всероссийские и Международные фестивали и конкурсы, как в Санкт-Петербурге, так и в других городах Российской Федерации, в городах ближнего и дальнего Зарубежья.  **Практика:** показательное выступление |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала.Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Современный танец. | **Теория:**  ***На 3 году обучения, должны быть изучены и усвоены следующие понятия и движения:***   * изоляция:   1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения шеей  2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.  3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, круги и полукруги, смещение корпуса.  4. Таз, бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции рук джаз и модерн танца. V-position  6. Ноги: движения изолированных ареалов (пальцы, стопа, голеностоп, колени). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Изучение основных позиций ног джаз и модерн танца. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.   * стопа "flex", "point" * flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом * Twist и спираль. * Contraction, release, high release, arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). * Свинги -стоя (свинги корпусом, руками, с прыжком) и в партере (боковые, открытые и закрытые * Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа», переходы из уровня в уровень * Упражнения стрэтч – характера в различных положениях * Движения на середине, основанные на движениях классического танца, в стиле джаз и модерн: plie, battementtendu, battementtendujete, ronddejambparter, battementfondu, developpe и relevelent, grandbattementjete * работа в партере - выпады, перекаты, слайды, падения, кувырки, свинги;   На основе условленных движений разучиваются комбинации на 16 или 32 такта., даются задания по импровизации, работе в группах и в парах.  **Практика:**  ***Выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Актерское мастерство. | **Актерское мастерство**  ***Развитие ассоциативного и образного мышления. Работа с дыханием. Научить детей удерживать свое внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.***  **Теория:**  **-** работа с дыханием (психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании, и с фиксацией внимания).  - перекат напряжения из одной части тела в другую  - снятие телесных зажимов  - внимание (зрительная и слуховая память, эмоциональная и двигательная память, мышечная и мимическая память, координация в пространстве).  - импровизация под музыку (предмет, животное)  **-** упражнение « воображаемый телевизор»  - упражнение « скульптор и глина» (работа в паре)  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Гимнастика, растяжки. | **Гимнастика, растяжка**  **Теория: *На 3 году обучения идет совершенстование гибкости и таких физических качеств, как сила и выносливость. Нужно уделить особое внимание растяжке, развитию выворотности для дальнейшего успешного освоения образовательной программы.***  1. Разогрев (шаги, бег, прыжки на скакалке и без , силовые упражнения, упражнения на кооринацию и подвижность корпуса)  2. Партерный экзерсис , упражнения в партере («складочка» , упражнения на развитие выворотности , упражнения для силы ног и стоп, шпагаты ( продольные, поперечный ), махи, упражнения на пресс и укрепление спины, мостик, разработка подъема, упражнения на равновесие. Акробатические элементы - стойка на руках и локтях , кувырки, колесо, переворот)  3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Народно  -характерный танец, экзерсис у станка, этюды. | **Теория:  *Экзерсису у станка на 3 году обучения отводится значительная часть времени - до половины урока. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе,в «чистом» виде. Идет освоение движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, стопы, развития гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности, чувства позы. Большое значение придается танцевальным движениям, отражающим многообразие народно-характерного танца. Занятие включает следующие движения:***  1.plie по всем выворотным и невыворотным позициям, мягкое и резкое  2. battementtendu:  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук  - с plie  3. battementtendujete:  - simple  -с акцентом от себя  - cplie на опорной ноге  4. ronddejambe  5. подготовка к «веревочке»; упражнения для бедра  7. упражнения на выстукивания:  - удары всей стопой, полупальцами,каблуком  8. grand battement jete:  - нацелойстопе  9. подготовка к "голубцу»  10. перегибы корпуса, releve на п/п  11. присядочные движения:  - полуприсядка с выталкиванием ног на каблуки  - полуприсядка с выносом ноги в сторону на каблук или воздух  - подготовка к присядке (мячик)  - присядка с поочередным выносом ног вперед на каблук и на воздух (ползунок)  - присядка с переменой ног в сторону  17. Основные элементы русского танцы на середине зала : ходы и проходки, дробный ход, переменный, плавный. Движения: припадание, ковырялочки, моталочки,вращения, присядки,хлопушки. Проучиваются движения рук из позиции в позицию, изучаются перегибы, наклоны и завороты корпуса в талии. Затем соединяются движения корпуса с ногами, впоследствии добавляя руки. Затем составляются комбинации и этюды, целью которых является проработка координации рук, ног и корпуса в определенном характере. Сначала используются простые для нас характеры - русский, украинский , белорусский и народов прибалтики как наиболее полезные в учебном плане.  **Практика:** выполнить все заданные упражнения |
|  | Танцевальная импровизация.  Дуэтный танец. Работа в паре, отработка парных комбинаций. | **Танцевальная импровизация Теория:**  **-** Импровизация под заданный музыкальный материал  - Понятие лейтмотива и образа  - Сочинение учащимися собственных танцевальных номеров  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Дуэтный танец**  **Теория:** На 3 году обучения изучаются : положения в паре, подача руки, положения корпуса, головы и рук в паре. Проучиваются комбинации и связки в паре, постепенно увеличивается темп выполнения. Поддержки двумя руками за талию (правильное положение рук на талии), в малых позах. Вырабатывается навык синхронного продвижения, чувство партнера.  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения |
|  | Классический танец. Экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. | **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  ***На середине зала:***  1. Маленькие позы epaulmentcroisee и effacee  2. I , II,III portdebras  3. temps lie par terre  4. arabesque (положение рабочей ноги в пол и на 90 градусов)  7. passé  8. tours : chaines, preparation и tours с 5 поз., tours en dehors , en dedans.  9. allegro:sauté, changement de pieds, pas echappe, dubl echappe, jete.  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Репетиционная и постановочная работа, детский сюжетный танец, эстрадный танец.  Классический танец. | **Теория:** Постановка новых номеров, отработка комбинаций к номерам «Россия», «На ниточке», «Пижама», «Пляшущие человечки», «Формы звука», «Финал».  **Практика:** Выполнить все заданные упражнения  **Теория: *На 3 году обучения базового(2) уровня уже пройденные движения классического экзерсиса изучаются в развитии, увеличиваются в темпе, усложняются ритмически, составляются в комбинации и переносятся на середину зала. Добавляются новые, более сложные движения классического экзерсиса:***  1. demiplie и grand plie  2. battement tendu изV поз.  3. battement tendu jete  4. rond de jambe par terre en dehors, en dedans  5. battementfondu  6. положениеногинаsur le cou de pied  7. battement releve lent на 90 градусов  8. grandbattementtendujete  9. releve  **Практика*: выполнить все заданные упражнения*** |
|  | Итоговое занятие. | ***Итоговое занятие – открытое занятие для родителей*** |