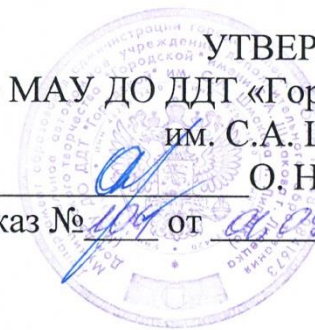


МАУ ДО Дом детского творчества «Городской» имени С.А. Шмакова

Рассмотрена  
На Педагогическом совете  
МАУ ДО ДДТ «Городской»  
им. С.А. Шмакова  
Протокол № 1 от 29.09.2017

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО ДДТ «Городской»  
им. С.А. Шмакова  
О. Н. Кислая  
Приказ № 404 от 29.09.2017



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
образцового театра танца «Талисман»  
на 2017-2018 учебный год  
4 год обучения**

*Педагог дополнительного образования  
Буева О.А.*

г. Липецк, 2017 г.

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа основана на базе дополнительной общеразвивающей программы «Ступень к вершинам творчества» педагога Бугеевой О.А. и в соответствии с программой Дома детского творчества «Городской» им. С.А.Шмакова «Развитие муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Дома детского творчества «Городской» им.С.А.Шмакова.» и на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989г., Нью – Йорк, США.
- Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 ( с изменениями и дополнениями).

Направленность программы: хореографическое

Срок реализации программы: 1 год.

Танец в своей сущности – самое высокое и самое древнее из всех искусств. Танец - это гармония человеческого тела, человеческой души. Сделать свое тело таким же чутким и звенящим, как дерево старого Страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, - вот идеальная цель искусства танца. Современное искусство хореографии предъявляет танцорам высокие требования: хорошая физическая подготовка, владение народным, историко-бытовым, классическим и балетными танцами, знание современных стилей и направлений хореографии, наличие творческих способностей, актерского мастерства, умение передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Содержание рабочей программы весьма многопланово. Ее новизна состоит в том, что современная хореография- динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн, классического балета, народной хореографии и другие направления танцевального искусства.

Валеологическая направленность обучения современным танцам, соединенная с духовно творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития человека. Те, кто занимается современной хореографией, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие. Если человек занимается танцем, то его чувства вкуса меняются в лучшую сторону, и он становится более культурным человеком.

Цель - всестороннее развитие личности и его мотивационной сферы, творческих способностей и эмоционального мира через приобщение к искусству хореографии.

В новом учебном году поставлены следующие задачи:

обучающие:

- обучить учащихся программному материалу классического танца;
- обучить учащихся различным стилям современной хореографии;
- обучить учащихся гимнастическим и акробатическим элементам.
- 

развивающие:

- развить творческий потенциал учащихся;
- развитие умения изолировать и координировать движения двух или более частей - центров тела; гармоничное физическое развитие;
- развитие инициативы и способности к самовыражению в танце;

воспитательные:

- ввести учащихся в мир искусства хореографии;
- формирование художественно-эстетического вкуса, творческого отношения к себе, окружающему миру;
- работа по сплочению коллектива.

Данный учебный курс по хореографии будет реализовываться на базе подготовительной группы образцового театра танца «Талисман». Учащиеся данной группы будут заниматься 4-й год. Возраст учащихся - 8-9 лет. За время обучения учащиеся научились чувствовать музыкальный ритм, изолировать центры тела, координировать движения, правильно ставить дыхание при исполнении танцевальных композиций, технике исполнения гимнастических упражнений.

В репертуаре данной группы находятся следующие постановки: «В гостях у медвежат», «Про апельсин», «Считалочка»..

Учащиеся принимают участие в концертах и праздниках различного уровня. В 2016 году впервые приняли участие в международного конкурсе «Стань звездой» и стали лауреатами 1 степени. Учащиеся данной группы стали лауреатами 1 степени Международного фестиваля-конкурса «Звездные таланты России»(2016 г. ), лауреатами 1 степени Международного конкурс "GOLDEN TALENTS" 92016 г. ), лауреатами 1 степени Международного фестиваля-конкурса «Мир волшебного искусства» ( 2017 г. ).

Учащиеся подготовительной группы на занятиях продолжают обучаться классическому, эстраднему, современному танцам, технике исполнения гимнастических упражнений. Кроме этого активизируется концертная деятельность группы.

Основная форма организации учебного процесса-групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. ч.

На учебных занятиях используются следующие методы:

- метод последовательности и доступности обучения;
- метод учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- метод воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков;
- метод эстетического восприятия, действительности на основе познаний искусства хореографии;
- метод сознательности и активности;
- метод детоцентризма;
- метод увлекательности и творчества;
- метод сотрудничества;
- метод природосообразности.

и технологии:

- создание атмосферы благожелательности, ориентирование на дальнейший успешный результат.
  - беседа в форме диалога.
  - самооценка, оценка педагогом.
  - система взаимодействия между педагогом и воспитанниками.
  - раскрытие практической значимости темы.
- эмоциональность подачи учебного материала.

В течении всего учебного года на занятиях проводится контроль за знаниями и умениями учащихся: входной мониторинг, промежуточный мониторинг, итоговый мониторинг. В конце учебного года в каждой группе проводится промежуточная аттестация. Текущий контроль и промежуточная аттестация представляет собой оценку качества освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы в образцовом театре танца «Талисман» Формами промежуточной аттестации являются: отчетный концерт коллектива или участие в конкурсах и фестивалях различного уровня. Результаты промежуточной аттестации оформляются в журнале учета работы коллектива. Учащиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной общеразвивающей программы, переводятся в группу следующего года обучения. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся в группу следующего года обучения по решению педагога дополнительного образования и на основании результатов (достижений) учащегося в течение учебного года. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей ребенка) Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях методических объединений и Педагогического совета Учреждения.

Воспитание в Доме творчества принципиально не может быть локализовано или введение к какому – то одному виду образовательной деятельности, оно должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную (в границах разных образовательных дисциплин) и внеурочную (художественную, спортивную, досуговую, трудовую и другую) деятельность. Именно так ставится вопрос в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, где внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Воспитательная работа будет проводится в рамках приоритетной воспитательной акции «Мой выбор-будущее России».

В образцовом театре танце «Талисман» существуют традиционные дела, которые способствуют сплочению коллектива, гармоническому развитию личности: День открытых дверей, праздник посвященный Дню матери, новогодний праздник, праздник «Широкая Масленица», дни именинника, неделя игры по Шмакову С.А., большая игра на местности «С днем рождения, «Талисман», праздник улиц Семашко и Липовской

Концерты и конкурсы -один из важных видов деятельности, в процессе которого происходит приобретение новых знаний и творческого опыта. Эта деятельность является своеобразным итогом учебного процесса. В новом учебном году активизируется концертная деятельность подготовительной группы. Учащиеся данной группы примут участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

Данный учебный курс по хореографии в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является приоритетом в развитии образного, ассоциативно – критического мышления, приобретение личностного художественно – творческого опыта, физического и гражданского становления личности. Ее социализации на базе гуманистических и общечеловеческих ценностей.

- Учащиеся данной группы к концу учебного года должны знать:
  - - основные элементы классического экзерсиса;
  - - положения головы, ног, корпуса и рук в процессе усвоения классического экзерсиса у палки и на середине;
  - - новый комплекс ритмической разминки;
  - - более сложные танцевальные комбинации.
  
- и уметь:
  - - выполнять классический экзерсис боком к палке;
  - - выполнять простейшие элементы на «середине»;
  - - исполнять танцевальные композиции;
  - - выполнять акробатические упражнения.

## Репертуарный план.

1. «В гостях у медвежат»
2. «Про апельсин»
3. «Считалочка»

## Постановки на 2017 -2018 уч.г.

1. Детский танец
2. Эстрадный танец

декабрь 2017г.  
апрель 2018

## Тематический план

№п/п	Тема	Теория	Практика	Часы
1	Основы партерной гимнастики	15	25	40
2	Классический партер	10	20	30
3	Основы джаз-модерн танца (выход на подготовительный уровень)	20	40	60
4	Ритмика и ритмическая разминка	5	25	30
5	Постановочная работа	30	30	60
6	Промежуточная аттестация		2	2
	Количество занятий в год: 111 Количество учебных занятий в год: 222			

## Календарно – тематический план

№п/п	Тема	Цель	Задачи	Теория	Время	Практика	Время	Формы воспитательной работы
<b>Сентябрь</b>								
1. 3.09	<b>Занятие безопасности</b>	Формирование знаний, умений и навыков безопасности жизнедеятельности.	1. Познакомить с правилами поведения, дорожной безопасности. 2. Развить чувства самосохранения. 3. Воспитать правильное отношение к собственному здоровью.					Первичный инструктаж по правилам внутреннего распорядка для воспитанников МАУ ДО ДДТ «Городской» Вводный инструктаж на рабочем месте О соблюдении правил дорожног движения
2 5.09	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование умения различать ритмы музыки	1. обучить грамотному исполнению ритмической разминки; 2. развить у учащихся пластичности движений; 3. привить учащимся культуру общения между собой.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Прыжки, комбинации.  <b><u>Входной мониторинг</u></b>	1.30	
3 7.09	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование умения учащихся владения своим телом через	1.Обучить правильному исполнению упражнений	Техника исполнения упражнений партера	20	Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение	1.10	

		<p>выполнение упражнений партерного урока.</p>	<p>партерного урока;  2.развить ловкость, выносливость, физическую силу;  3. воспитать чувство доверия к партнеру.</p>			<p>стоп;  - круговые движения;  - работа стопами по 1, 6 позициям.  2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:  - упражнение «бабочка»;  - упражнение «лягушка»;  - наклоны в положении «разножка»;  - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.  3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:  - упражнение «качалка»;  - упражнение «лодочка»;  - упражнение «дельфиненок»;  - упражнение «коробочка»;  - упражнение «кошечка»;  - упражнение «змейка»;  - наклоны назад в положении лежа и сидя.  4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:  - медленный</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



						<p>подъем ног вверх в положении лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку</li> </ul> <p><b><u>Входной мониторинг</u></b></p>		
4 10.09	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование умения различать ритмы музыки	<p>4. обучить грамотному исполнению упражнений ритмической разминки;</p> <p>5. развить у учащихся пластичности движений;</p> <p>6. привить учащимся культуру общения между собой.</p>			<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>	1.25	Игровая пятиминутка

5 12.09	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование умения различать ритмы музыки	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. обучить грамотному исполнению упражнений ритмической разминки;</li> <li>8. развить у учащихся пластичности движений;</li> <li>9. привить учащимся культуру общения между собой.</li> </ol>	Техника исполнения упражнений ритмической разминки.	15	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>	1.15	
6 14.09	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обучить технике исполнения упражнения «дельфиненок»;</li> <li>2. развить гармоничные физические способности;</li> <li>3. создать представление о танцевальном образе</li> </ol>	Объяснение техники исполнения упражнения «переворот вперед»	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития подвижности стоп: <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> </li> <li>3. Упражнения для развития гибкости</li> </ol>	1.20	

					<p>плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--

						шпагат в положении лежа на животе; - растяжка на шпагат в положении лежа на боку. 6. Акробатические упражнения: - «березка»; - «мостик»; - «переворот вперед». Работа над танцевальной программой.		
7 17.09	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию природных задатков.	1.Обучить учащихся умению слышать и слушать музыку; 2.Развить способность передавать содержание музыки в движение; 3.Воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.	Техника исполнения танцевальных движений.	15	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.15	
8 19.09	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции, чувства и понимание музыки.	1.Обучить умению исполнять прыжки. 2.Развить пространственные возможности. 3.Воспитать желание к сотворчеству.	Техника исполнения акробатического упражнения «переворот вперед».		Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Комплексы изоляций. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-	1.25	Игровая минутка

						<p>квадрат и sundari-круг.          Плечи: комбинации из движений, изученных ранее. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hiplift, полукруги и круги одним бедром.          Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами. Ноги: соединение в комбинации движений. изученных ранее.</p> <p><b><u>Входной мониторинг</u></b></p>		
9.21.09	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование ловкости, выносливости, физической силы у учащихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие осмысленности исполнения упражнений партерного урока;</li> <li>2. закрепить у учащихся умение исполнять акробатическое упражнение «дельфиненок»;</li> <li>3. воспитать музыкальный вкус и</li> </ol>	Техника исполнения акробатического упражнения «переворот вперед».		<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра,</p>	1.30	

			любовь к искусству танца			<p>выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в</li> </ul>	
--	--	--	-----------------------------	--	--	---	--

						<p>положении лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «переворот вперед»</li> </ul> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
10 24.09	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обучить новым танцевальным комбинациям;</li> <li>2. развитие двигательной памяти и внимания;</li> <li>3. воспитание культуры</li> </ol>	Объяснение техники исполнения танцевальных комбинаций.	10	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над</p>	1.10	Беседа «О искусстве танца»

			поведения			движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
11 26.09	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование понимания танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить новым комбинациям разминки;</li> <li>2. Развить у учащихся умения изолировать и координировать различные центры тела;</li> <li>3. Привить интерес к танцевальным занятиям.</li> </ol>	Техника исполнения джазовой разминки.	15	<p>Система джазовой разминки. Комплексы изоляций. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hiplift, полукруги и круги одним бедром. Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами. Ноги:</p>	1.15	



						соединение в комбинации движений. изученных ранее, соединение движения ног с движениями рук. В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются: соединение в комбинации движений, изученных ранее. Упражнения стретч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка». Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Комбинации прыжков. Работа над программой.		
12 28.09	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Обогащение двигательного опыта через использование разнообразных исходных	1.обучить техники исполнения акробатического упражнения «стойка» 2.развить способность грамотного владения	Объяснение техники исполнения танцевальных комбинаций.		1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения;	1.20	Беседа «Если хочешь быть здоров»

		положений двигательных комбинаций.	своим телом; 3.воспитать потребность вести постоянный творческий поиск.			<p>- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

						брюшного пресса: - медленный подъем ног вверх в положении лежа; - упражнение «складочка»; - упражнение «уголок»; - упражнение на верхний пресс; - упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе; - растяжка на шпагат в положении лежа на боку. 6. Акробатические упражнения: - «березка»; - «мостик»; - «стойка»; - «переворот вперед» Работа над танцевальными комбинациями.		
						<b>Октябрь</b>		
13	<b>Ритмическая</b>	Формирование	1. обучить учащихся				1.20	Участие в акции

1.10	<b>разминка</b>	средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	<p>умению чувствовать и ощущать музыкальный ритм;</p> <p>2. развить у учащихся чувства ритма;</p> <p>3. выработать у учащихся умение выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки.</p>			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой		«День пожилого человека»
14 3.10	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции, чувства и понимание музыки.	<p>1.Обучить умению исполнять координацию прыжков .</p> <p>2.Развить пространственные возможности.</p> <p>3.Воспитать желание к сотворчеству.</p>	Разучивание танцевальных движений	15	Система джазовой разминки. Комплексы изоляций. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hiplift, полукруги и круги одним	1.15	

					<p>бедром.</p> <p>Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.</p> <p>Ноги: соединение в комбинации движений. изученных ранее, соединение движения ног с движениями рук. В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются: соединение в комбинации движений, изученных ранее.</p> <p>Упражнения стретч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».</p> <p>Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.</p> <p>Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.</p> <p>Комбинации прыжков.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>Работа над программой. Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Комплексы изоляций. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости,</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hiplift, полукруги и круги одним бедром.</p> <p>Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами. Ноги: соединение в комбинации движений. изученных ранее, соединение движения ног с движениями рук, с движениями других центров, с движениями торсов (спираль, твист, contraction и release ).</p> <p>В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются: соединение в комбинации движений, изученных ранее.</p> <p>Комбинации прыжков.</p> <p>Работа над танцевальными движениями.</p>		
15 5.10	<b>Основы партерной</b>	Формирование умения учащихся	1.Обучить правильному	Разучивание новых	15	1.Упражнения для развития подвижности	1.15	

	<p><b>ГИМНАСТИКИ</b></p>	<p>владения своим телом через выполнение упражнений партерного урока.</p>	<p>исполнению новых танцевальных комбинаций; 2.развить ловкость, выносливость, физическую силу; 3. воспитать чувство доверия к партнеру.</p>	<p>танцевальных комбинаций.</p>	<p>стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> </ul>		
--	--------------------------	---	--	---------------------------------	--	--	--



						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>- «мостик»;  - «колесо»;  -«стойка»;  - «переворот вперед»  Отработка танцевальных движений  Отработка танцевальных комбинаций.  Работа над танцевальной программой.</p>		
16 8.10	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	<p>1.обучить учащихся умению чувствовать и ощущать музыкальный ритм;  2.развить у учащихся чувства ритма;  3.выработать у учащихся умение выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки.</p>			<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.  Упражнения направленные на постановку корпуса.  Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.  Работа над танцевальной программой.</p>	1.30	
17 10.10	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование понимания танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	<p>1. выработать навык ориентации в пространстве;  2. развить физические данные, тренирующие дыхание;  3. воспитать умение показывать свои эмоции при исполнении танцевальных</p>	Разучивание системы джазовой разминки.	15	<p>Разогрев с использованием уровней.  Комплексы изоляций.  «Координация»  Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.  Упражнения стретч-характера.  Вращение. Комбинации прыжков.</p>	1.15	

			постановок.			Работа над танцевальной программой.		
18 12.10	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Обогащение двигательного опыта через использование разнообразных исходных положений двигательных комбинаций.	1.обучить техники исполнения акробатических упражнения «мостик» ; 2.развить способность грамотного владения своим телом; 3.воспитать потребность вести постоянный творческий поиск.			<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> </ul>	1.30	

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</p> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «стойка»;</li> <li>- «переворот вперед»</li> </ul> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
19 15.10	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию природных задатков.	1.обучить учащихся умению слышать и слушать музыку; 2.развить способность передавать содержание музыки в движение; 3.воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.	Техника исполнения танцевальных движений.	15	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.10	Игровая танцевальная минутка
20 17.10	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Сформировать интерес к джаз-модерн танцу, раскрыв его многообразие.	1.разучить танцевальные связки на координацию; 2.развить у учащихся двигательных качеств на координацию; 3.воспитать у учащихся чувство ответственности по отношению к своему и чужому труду.	Объяснение техники танцевальных комбинаций.	20	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Упражнения стрэгч-характера. Вращение. Комбинации прыжков. Работа над танцевальной	1.10	

						<p>программой.          Упражнения стретч-характера.          Вращение. Комбинации прыжков.          Отработка танцевальных комбинаций.          Работа над танцевальной программой.</p>		
21 19.10	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Нравственно-эстетическое и физическое развитие учащихся.	<p>1.повторить технику исполнения акробатического упражнения «перекат на мостик и с мостика».</p> <p>2.развить у учащихся навыки правильной осанки;</p> <p>3.привить эстетический подход к внешнему виду.</p>	Техника исполнения упражнения «переворот назад»	15	<p>1.Упражнения для развития подвижности стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul>	1.15	

					<p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе; - растяжка на шпагат в положении лежа на боку. 6. Акробатические упражнения: - «березка»; - «мостик»; - «стойка»; - «переворот вперед»; - «переворот назад». Работа над танцевальной программой.		
22 22.10	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование художественно-образного восприятия.	1.совершенствовать выразительность исполнения; 2.развитие образной памяти; 3.обеспечить социализацию учащихся в коллективе.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.30	
23 24.10	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся умения соотносить свои мысли с действиями.	1.обучить новым упражнениям на изоляцию и координацию; 2.развить музыкально-	Разучивание упражнений на изоляцию и координацию .	10	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений	1.20	



			пластическую выразительность; 3.воспитать уважительные отношения среди учащихся.			нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
24 26.10	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование умения видеть, слышать и вникать в смысл и красоту искусства.	1.научить выразительности и пластичность движения; 2.развить творческие способности; 3.воспитать у учащихся чувств дисциплинированности и организованности.	Техника исполнения упражнения «переворот назад»		1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение «бабочка»; - упражнение	1.30	

						<p>«лягушка»;  - наклоны в  положении  «разножка»;  - упражнение на  выворотность стоп  по 1-й позиции.</p> <p>3. Упражнения для  развития гибкости  плечевого и поясного  суставов, подвижности  позвочника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение  «качалка»;</li> <li>- упражнение  «лодочка»;</li> <li>- упражнение  «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение  «коробочка»;</li> <li>- упражнение  «кошечка»;</li> <li>- упражнение  «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в  положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на  укрепление мышц  брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный  подъем ног вверх в  положении лежа;</li> <li>- упражнение  «складочка»;</li> <li>- упражнение</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>«уголок»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «стойка»;</li> <li>- «переворот вперед»»:</li> <li>- «переворот назад».</li> </ul> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
25 29.10	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	1.Обучить новым танцевальным комбинациям; 2.Развитие двигательной памяти и внимания; 3.Воспитание культуры поведения	Техника исполнения танцевальных комбинаций.	20	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника	1.10	

						исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
26 31.10	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	1.Обучить новым танцевальным комбинациям; 2.Развитие двигательной памяти и внимания; 3.Воспитание культуры поведения	Техника исполнения танцевальных комбинаций.	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение . Комбинации прыжков Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	1ч.	
						<b>Ноябрь</b>		
27 2.11	<b>Классический партер</b>	Развитие сферы эстетических	1. Обучить умению передавать	Разучивание новых	20	К упражнениям партерной гимнастики	1ч.	«Характер исполнения

		чувств и мыслей у учащихся.	настроение через движение. 2. Развить творческое мышление. 3. Воспитать эмоциональное отношение к искусству.	танцевальных композиций		дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Grandbattementsjetes с 1 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера.		хореографически композиций»
28 5.11	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	1.Закрепить у учащихся умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм; 2.Развить у учащихся чувства ритма; 3.Выработать у учащихся умение выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки.	Техника исполнения новых танцевальных комбинаций	20	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.10	
29 7.11	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся умения соотносить свои мысли с действиями.	1.Обучить новым упражнениям на изоляцию и координацию; 2.Развить музыкально-пластическую			Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в	1.30	

			выразительность; 3. Воспитать уважительные отношения среди учащихся.			различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение. Комбинации прыжков. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		
30 9.11	<b>Классический партер</b>	Гармонизация развития учащихся через средства искусства танца.	1. Обучить усложнённым комбинациям классического партера. 2. Развить выворотность суставов. 3. Воспитать у учащихся чувство локтя.			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plie. 2. Grand-plie. 3. Battements tendu. 4. Battements tendu jete. 5. Battements relevent на 90 градусов 6. Grand battement jete	1.30	

						с 1 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера		
31 12.11	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование художественного вкуса.	1.Разучить танцевальные комбинации ; 2.Развить творческие навыки; 3.Воспитать способность к творческому общению.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	1.30	
32 14.11	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся умения соотносить свои мысли с действиями.	1.Обучить новым упражнениям на изоляцию и координацию; 2.Развить музыкально-пластическую выразительность; 3.Воспитать уважительные отношения среди учащихся.			Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Комбинации с использованием contraction и release. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по	1.30	

						диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		
33 16.11	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Развитие сферы эстетических чувств и мыслей у учащихся.	1.Обучить умению передавать настроение через движение. 2.Развить творческое мышление. 3.Воспитать эмоциональное отношение к искусству.	Разучивание новых танцевальных композиций	20	1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение «бабочка»; - упражнение «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»; - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение «качалка»;	1.10	



						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</p> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «стойка»;</li> <li>- «переворот вперед»»:</li> <li>- «переворот назад».</li> </ul> <p>Постановка номера.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
34 19.11	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся представлений о связи форм и линий движений с содержанием, чувством и настроением музыки.	1.Обучить взаимосвязи музыки и движения; 2.Развить выразительность исполнения танцевальных движений; 3.Воспитать умения работы в коллективе.			<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p> <p>Постановка номера.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>	1.30	
35 21.11	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование и развитие исполнительских, творческих навыков и умений.	1. Обучить правильному исполнению стрэтч – упражнений. 2. Развить двигательные умения и навыки.	Техника исполнения танцевальных композиций	15	<p>Разогрев с использованием уровней.</p> <p>Комплексы изоляций.</p> <p>«Координация»</p> <p>Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.</p> <p>Комбинации с</p>	1.15	

			3. Воспитать интерес к коллективному взаимодействию.			использованием contraction и release. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		
36 23.11	<b>Классический партер</b>	Формирование умения и навыков классического партера.	1.Закрепить навык исполнения усложнённых комбинаций классического партера. 2.Развитие физической выносливости. 3.Способствовать повышению общей культуры учащихся.			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plie. 2. Grand-plie. 3. Battement tendu. 4. Battement tendu jete. 5. Battement relevent на 90 градусов	.1.30	

						6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера		
37 26.11	<b>Ритмическая разминка</b>	Способствование эстетическому развитию и самоопределению учащихся.	1.Обучить координировать различные центры тела. 2.Развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений. 3.Способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.30	
38 28.11	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование умения видеть разнообразные варианты исполнения.	1.Обучить точно реагировать на изменения музыкального темпа при исполнении комбинации джаз-модерн танца. 2.Развить музыкальный слух. 3.Воспитать качество целеустремленности.	Техника исполнения танцевальных композиций	15	Система джазовой разминки. Комплексы изоляций. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации	1.15	

						<p>движений. изученных ранее, разноритмические комбинации. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hiplift, полукруги и круги одним бедром.</p> <p>Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами. Ноги: соединение в комбинации движений. изученных ранее, соединение движения ног с движениями рук. В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются: соединение в комбинации движений, изученных ранее. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка». Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Комбинации прыжков. Постановка номера.		
39 30.11	<b>Классический партер</b>	Гармонизация развития учащихся через средства искусства танца.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить комбинациям классического партера.</li> <li>2. Развить выворотность суставов.</li> <li>3. Воспитать у учащихся чувство локтя.</li> </ol>			<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie.</li> <li>2. Grand-plie.</li> <li>3. Battements tendu.</li> <li>4. Battements tendu jete.</li> <li>5. Battements relevent на 90 градусов</li> <li>6. Battements developpe.</li> <li>7. Grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</li> </ol> <p>Постановка номера</p>	1.20	О необходимости физической подготовки современной хореографии
						<b>Декабрь</b>		
40 3.12	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование выразительности исполнения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закрепить умение и навыки исполнения трюков.</li> <li>2.Развить умение выразительного исполнения движений.</li> <li>3.Воспитать качества</li> </ol>			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над	.1.25	Игровая минутка

			ответственности по отношению к своему и чужому труду.			движениями. Техника исполнения вращения. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		
41 5.12	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся представления об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве.	1. Научить умению исправлять неточности. 2. Развитие у учащихся способности самостоятельно разрабатывать танцевальные комбинации; 3. Воспитать у учащихся умения самостоятельно оценивать свои достижения.	Разучивание новых танцевальных движений	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	1.15	
42 7.12	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование умения учащихся владения своим телом через выполнение	1. Обучить правильному исполнению акробатического упражнения.	Техника исполнения акробатического упражнения.	10	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса	1.20	

		упражнений партерного урока.	2.Развить ловкость, выносливость, физическую силу; 3. Воспитать чувство доверия к партнеру.			выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetesc 1 и 5 позицийвперед, всторону, назад. Постановка номера		
43 10.12	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	1.Закрепить у учащихся умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм; 2.Развить у учащихся чувства ритма; 3.Выработать у учащихся умение выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки.	Техника исполнения новых танцевальных комбинаций	20	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.10	
44 12.12	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование понимания танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	1. Обучить новым комбинациям разминки; 2. Развить у учащихся умения изолировать и координировать различные центры тела; 3. Привить интерес к	Разучивание танцевальных движений.	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с	1.15	



			танцевальным занятиям.			использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение. Комбинации прыжков. Работа над танцевальной программой.		
45 14.12	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование средствами музыкой и танца гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта.	1.Обучить новым прыжковым комбинациям. 2.Развить навык правильной осанки. Воспитать гармонично развитую личность.	Разучивание новых прыжковых комбинаций	10	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	1.20	

46 17.12	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	1. Обучить новым танцевальным комбинациям; 2. Развитие двигательной памяти и внимания; 3. Воспитание культуры поведения			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.	1.30	
47 19.12	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование умения видеть разнообразные варианты исполнения.	1. Обучить точно реагировать на изменения музыкального темпа при исполнении комбинации джаз-модерн танца. 2. Развить музыкальный слух. 3. Воспитать качество целеустремленности.	Техника исполнения танцевальных композиций	20	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	1.05	О поведении на репетиции перерывах

48 21.12	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование ловкости, выносливости, физической силы у учащихся	1. Развитие осмысленности исполнения упражнений партерного урока; 2. Закрепить у учащихся умение исполнять акробатическое упражнение. 3. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца	Разучивание новых танцевальных движений	15	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	1.15	
-------------	------------------------------------	---	--	---	----	---	------	--

49 24.12	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	1.Закрепить у учащихся умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм; 2.Развить у учащихся чувства ритма; 3.Выработать у учащихся умение выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки.		Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.30	
50 26.12	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование способностей «видеть» и ясно представлять танцевальный образ.	1.Закрепить умение и навык исполнения трюка в танцевальной комбинации. 2.Развить специфические виды памяти- моторной, слуховой, образный. 3.Привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде.		Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.	1.30	

						<p>Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.</p>		
51 28.12	<b>Классический партер</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств.	<p>1. Обучить новым танцевальным комбинациям. 2. Развить двигательную память. 3. Обеспечить социализацию учащихся в коллективе.</p>			<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plies.</li> <li>2. Grand-plies.</li> <li>3. Battements tendus.</li> <li>4. Battements tendus jetes.</li> <li>5. Battements releves lents на 90 градусов</li> <li>6. Battements developes.</li> <li>7. Grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</li> </ol> <p>Работа над программой.</p>	1.30	

				Январь				
52 9.01	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование понимания танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	4. Обучить новым комбинациям разминки; 5. Развить у учащихся умения изолировать и координировать различные центры тела; 6. Привить интерес к танцевальным занятиям.	Разучивание комбинаций для разминки.	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение Комбинации прыжков. Работа над танцевальной программой. .	1.05	Повторный инструктаж по технике безопасности
53 11.01	<b>Классический партер</b>	Гармонизация развития учащихся через средства искусства танца.	1. Обучить усложнённым комбинациям классического партера. 2. Развить выворотность суставов. 3. Воспитать у учащихся чувство	Объяснение техники исполнения танцевальных композиций	15	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus.	1ч.	Беседа «До имени С. А. Шмакова»

			локтя.			4. Battements tendus jetés. 5. Battements relevés lents на 90 градусов 6. Battements développés. 7. Grand battements jetés с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Работа над танцевальной программой.		
54 14.01	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	1. Обучить новым танцевальным комбинациям; 2. Развитие двигательной памяти и внимания; 3. Воспитание культуры поведения	Объяснение техники исполнения новых танцевальных движений.	15	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1ч.	Играем по Шмаковски
55 16.01	<b>Основы джаз-модерн танца</b>		1. Обучить умению исполнять координацию прыжков. 2. Развить пространственные возможности. 3. Воспитать желание к сотворчеству.			Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного	1ч.	Посещение музея ДДТ «Городской им. С. А. Шмакова

						<p>уровня в другой.</p> <p>Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.</p> <p>Комбинации шагов, соединенные с вращениями.</p> <p>Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве.</p> <p>Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
56 18.01	<b>Классический партер</b>	Гармонизация развития учащихся через средства искусства танца.	<p>5. Обучить усложнённым комбинациям классического партера.</p> <p>6. Развить выворотность суставов.</p> <p>7. Воспитать у учащихся чувство локтя.</p>	Объяснение техники исполнения танцевальных композиций	20	<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.</p> <p>Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plies.</li> <li>2. Grand-plies.</li> <li>3. Battements tendus.</li> <li>4. Battements tendusjetes.</li> <li>5. Battements releveslentsна 90 градусов</li> <li>6. Battements developes.</li> <li>7. Grandbattementsjetesc</li> </ol>	1.10	



						1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Работа над танцевальной программой.		
57 21.01	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию природных задатков.	1. Обучить учащихся умению слышать и слушать музыку; 2. Развить способность передавать содержание музыки в движение; 3. Воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.20	Различные направления музыки

58 23.01	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся умения координировать центры тела.	1.обучить техники исполнения новых танцевальных движений; 2.развить у учащихся артистизма;  3.воспитать умение работать в коллективе.	Разучивание танцевальных движений	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) Упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Комбинации прыжков..  Работа над танцевальными движениями.	1.15	
59 25.01	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств	4. обучить технике исполнения «переворот вперед»; 5. развить гармоничные физические способности; 6. создать представление о танцевальном образе	Техника исполнения акробатического упражнения «переворот вперед»	25	1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности	1.05	

					<p>мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>подъем ног вверх в положении лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «колесо»;</li> </ul> <p>-«перекат на мостик и с мостика»;</p> <p>-«переворот вперед».</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
60 28.01	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию	1.Обучить учащихся умению слышать и слушать музыку;			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.	1.30	

		природных задатков.	2.Развить способность передавать содержание музыки в движение; 3.Воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.			Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
61 30.01	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся представления об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве.	1.Научить умению исправлять неточности. 2.Развитие у учащихся способности самостоятельно разрабатывать танцевальные комбинации; 3.Воспитать у учащихся умения самостоятельно оценивать свои достижения.	Разучивание танцевальных движений	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков,	1.15	

						исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
						<b>Февраль</b>		
62 1.02	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств	7. обучить технике исполнения «переворот вперед»; 8. развить гармоничные физические способности; 9. создать представление о танцевальном образе			1. Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение «бабочка»; - упражнение «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»; - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение	1.30	

						<p>«качалка»;  - упражнение  «лодочка»;  - упражнение  «дельфиненок»;  - упражнение  «коробочка»;  - упражнение  «кошечка»;  - упражнение  «змейка»;  - наклоны назад в  положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на  укрепление мышц  брюшного пресса:  - медленный  подъем ног вверх в  положении лежа;  - упражнение  «складочка»;  - упражнение  «уголок»;  - упражнение на  верхний пресс;  - упражнение на  нижний пресс.</p> <p>5. Упражнения на  растяжку и развитие  танцевального шага:  - растяжка на  шпагат в положении лежа  на спине;  - растяжка на  шпагат в положении лежа</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>на животе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «колесо»;</li> </ul> <p>-«перекат на мостик и с мостика»;</p> <p>-«переворот вперед».</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>		
63 4.02	<b>Ритмическая разминка</b>	Обогащение двигательного опыта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике исполнения новых трюков.</li> <li>2. Развить координацию и изоляцию исполнения движений.</li> <li>3. Воспитать качество инициативности.</li> </ol>	Разучивание танцевальных комбинаций.	20	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p> <p>Работа над танцевальной программой.</p>	1.10	
64 6.02	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование способностей «видеть» и ясно представлять танцевальный образ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закрепить умение и навык исполнения трюка в танцевальной комбинации.</li> <li>2.Развить специфические виды памяти- моторной, слуховой, образный.</li> </ol>			<p>Разогрев с использованием уровней.</p> <p>Комплексы изоляций.</p> <p>«Координация»</p> <p>Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.</p>	1.30	



			3.Привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде.			Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
65 8.02	<b>Классический партер</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств.	1.Обучить новым танцевальным комбинациям. 2.Развить двигательную память. 3.Обеспечить социализацию учащихся в коллективе.			<b><u>Контрольный урок</u></b> К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements	1.30	

						tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. <u>Работа над программой.</u>		
66 11.02	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование выразительности исполнения.	1.Закрепить умение и навыки исполнения трюков. 2.Развить умение выразительного исполнения движений. 3.Воспитать качества ответственности по отношению к своему и чужому труду.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	.1.25	Игровая минутка
67 13.02	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся умения соотносить свои мысли с действиями.	1.обучить новым упражнениям на изоляцию и координацию; 2.развить музыкально-пластическую выразительность; 3.воспитать уважительные отношения среди учащихся.	Разучивание упражнений на изоляцию и координацию .	10	Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Кросс. Передвижение в пространстве Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над программой.	1.20	
68 15.02	<b>Классический партер</b>	Гармонизация развития учащихся через средства искусства танца.	1. Обучить усложнённым комбинациям классического			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.	1.30	

			<p>партера.</p> <p>2. Развить выворотность суставов.</p> <p>3. Воспитать у учащихся чувство локтя.</p>			<p>Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <p>1. Demi-plies.</p> <p>2. Grand-plies.</p> <p>3. Battements tendus.</p> <p>4. Battements tendusjetes.</p> <p>5. Battements releveslentsна 90 градусов</p> <p>6. Battements developes.</p> <p>7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p> <p>Работа над программой</p>		
69 18.02	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование выразительности исполнения.	<p>1.Закрепить умение и навыки исполнения трюков.</p> <p>2.Развить умение выразительного исполнения движений.</p> <p>3.Воспитать качества ответственности по отношению к своему и чужому труду.</p>			<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p>	1.30	
70 20.02	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование способности видоизменять, группировать и составлять свои комбинации.	<p>1.научить учащихся самостоятельно составлять танцевальные комбинации из предложенных движений;</p> <p>2.развить способность к самостоятельной</p>	Разучивание танцевальных движений	20	<p>Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее.</p> <p>Использование падений и</p>	1.10	

			<p>работе; 3.воспитать в учащих фантазию.</p>			<p>подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.</p>	
71 22.02	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование ловкости, выносливости, физической силы у учащихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. закрепить у учащихся умение исполнять акробатическое упражнение</li> <li>2. развитие осмысленности исполнения упражнений партерного урока;</li> <li>3. воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца</li> </ol>			<p>1.Упражнения для развития подвижности стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- натяжение и сокращение стоп;</li> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> </ul>	1.30

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>-« колесо»;</li> <li>-«перекат на мостик и с мостика»;</li> <li>-«переворот вперед»</li> </ul> <p>Работа над танцевальными комбинациями. Работа над программой.</p>		
72 25.02	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию природных задатков.	1.Обучить учащихся умению слышать и слушать музыку; 2.Развить способность передавать содержание			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на	1.30	

			музыки в движение; 3. Воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.			постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
73 28.02	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование способности видоизменять, группировать и составлять свои комбинации.	1. научить учащихся самостоятельно составлять танцевальные комбинации из предложенных движений; 2. развить способность к самостоятельной работе; 3. воспитать в учащихся фантазию.	Разучивание танцевальных движений		Система джазовой разминки, упражнения стретч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
						<b>Март</b>		
74 1.03	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование ловкости, выносливости, физической силы у	4. закрепить у учащихся умение исполнять акробатическое упражнение			1. Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и	1.30	

		учащихся	<p>5. развитие осмысленности исполнения упражнений партерного урока;</p> <p>6. воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца</p>			<p>сокращение стоп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые движения;</li> <li>- работа стопами по 1, 6 позициям.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> </ul>	
--	--	----------	--	--	--	--	--



						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> <li>- «мостик»;</li> <li>- «колесо»;</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						-«перекат на мостик и с мостика»; -«переворот вперед» Работа над танцевальными комбинациями. Работа над программой.		
75 4.03	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся гамму разнообразных впечатлений через движение под музыку.	1.Отработка танцевальных комбинаций; 2.Развитие танцевальных способностей;  3.Воспитать единый комплекс физических и духовных качеств.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.30	
76 6.03	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование средствами музыкой и танца гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта.	1.Обучить новым прыжковым комбинациям. 2.Развить навык правильной осанки. Воспитать гармонично развитую личность.			Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. , спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение . Комбинации прыжков, исполняемых по	1.30	

						диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		
77 11.03	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	1.Обучить новым танцевальным комбинациям; 2.Развитие двигательной памяти и внимания; 3.Воспитание культуры поведения	Техника исполнения танцевальных комбинаций.	20	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения Постановка номера.. Работа над танцевальной программой.	1.10	
78 13.03	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование и развитие исполнительских, творческих навыков и умений.	4. Обучить правильному исполнению стретч – упражнений. 5. Развить двигательные умения и навыки. 6. Воспитать интерес к коллективному взаимодействию.	Разучивание танцевальных комбинаций	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение . Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	1.15	

79 15.03	<b>Классический партер</b>	Формирование у учащихся умения сознательно распоряжаться своим телом	1. Закрепить правильное исполнение акробатического упражнения «перекат с мостика»; 2.развить ловкость, выносливость, физическую силу; 3. воспитать чувство доверия к партнеру.	Объяснение техники исполнения танцевальных композиций	15	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера. Работа над программой	1.30	
80 18.03	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся представлений о связи форм и линий движений с содержанием, чувством и настроением музыки.	1.Обучить взаимосвязи музыки и движения; 2.Развить выразительность исполнения танцевальных движений; 3.Воспитать умения работы в коллективе.	Техника исполнения упражнения «циркуля в шпагате».	15	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения Постановка номера.. Работа над танцевальной программой.	1.15	
81 20.03	<b>Основы джаз-модерн</b>	Формирование понимания	1.Выработать навык ориентации в			Разогрев с использованием уровней.	1.25	О поведении на репетиции

	<b>танца</b>	танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	пространстве; 2.Развить физические данные, тренирующие дыхание; 3.Воспитать умение показывать свои эмоции при исполнении танцевальных постановок.			Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		перерывах
82 22.03	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование умения видеть, слышать и вникать в смысл и красоту искусства.	1.научить выразительности и пластичность движения; 2.развить творческие способности; 3.воспитать у учащихся чувств дисциплинированности и организованности.			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes.	1.30	

						7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад Постановка номера. Работа над программой		
83 25.03	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся гамму разнообразных впечатлений через движение под музыку.	1.Отработка танцевальных комбинаций; 2.Развитие танцевальных способностей;  3.Воспитать единый комплекс физических и духовных качеств.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Постановка номера.	1.30	
84 27.03	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование и развитие исполнительских, творческих навыков и умений.	1.Обучить правильному исполнению стрэтч – упражнений. 2.Развить двигательные умения и навыки. 3.Воспитать интерес к коллективному взаимодействию.	Разучивание танцевальных комбинаций	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. , спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной	1.15	

						программой. Постановка номера.		
85 29.03	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование у учащихся умения сознательно распоряжаться своим телом	1. Закрепить правильное исполнение акробатического упражнения «перекат с мостика»; 2.развить ловкость, выносливость, физическую силу; 3. воспитать чувство доверия к партнеру.			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	1.30	
						Апрель		
86 1.04	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование средствами музыки и ритмических движений танцевальных умений	1.Закрепить у учащихся умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм; 2.Развить у учащихся чувства ритма; 3.Выработать у учащихся умение выражать свои чувства,			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника	1.30	

			эмоции и понимание музыки.			исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
87 3.04	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции, чувства и понимание музыки.	Обучить умению исполнять координацию прыжков по диагонали. Развить пространственные возможности. Воспитать желание к сотворчеству.			Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение Комбинации прыжков Работа над танцевальной программой.	1.30	
88 5.04	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование умения видеть, слышать и вникать в смысл и красоту искусства.	1.научить выразительности и пластичность движения; 2.развить творческие способности; 3.воспитать у учащихся чувств дисциплинированности и организованности.			1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра,	1.30	



						<p>выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «бабочка»;</li> <li>- упражнение «лягушка»;</li> <li>- наклоны в положении «разножка»;</li> <li>- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «качалка»;</li> <li>- упражнение «лодочка»;</li> <li>- упражнение «дельфиненок»;</li> <li>- упражнение «коробочка»;</li> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>подъем ног вверх в положении лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения Работа над танцевальной программой.</p>		
89 8.04	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование художественного вкуса.	1.разучить танцевальные комбинации ; 2.развить творческие навыки; 3.воспитать способность к творческому общению.	Техника исполнения танцевальных комбинаций.	15	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения.</p>	1.15	

						Работа над танцевальной программой.		
90 10.04	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Сформировать интерес к джаз-модерн танцу, раскрыв его многообразие.	1.Разучить танцевальные связки на координацию; 2.Развить у учащихся двигательных качеств на координацию; 3.Воспитать у учащихся чувство ответственности по отношению к своему и чужому труду.	Объяснение техники танцевальных комбинаций.	15	Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.	1ч.	Исторические мести Липецко области
91 12.04	<b>Классический партер</b>	Обогащение двигательного опыта через использование	1.обучить техники исполнения акробатических упражнения			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.	1.30	

		разнообразных исходных положений двигательных комбинаций.	2.развить способность грамотного владения своим телом; 3.воспитать потребность вести постоянный творческий поиск.			Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Работа над программой		
92 15.04	<b>Ритмическая разминка</b>	Создание условий, способствующих раскрытию природных задатков.	1.Обучить учащихся умению слышать и слушать музыку; 2.Развить способность передавать содержание музыки в движение; 3.Воспитать у учащихся эмоциональную отзывчивость.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.20	Акция «Первоцвет»
93 17.04	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся представления об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом	1.Научить умению исправлять неточности. 2.Развитие у учащихся способности самостоятельно разрабатывать танцевальные комбинации;	Разучивание системы джазовой разминки.	15	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.	1.15	

		искусстве.	3. Воспитать у учащихся умения самостоятельно оценивать свои достижения.			Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		
94 19.04	<b>Классический партер</b>	Формирование умения и навыков классического партера.	1. Закрепить навык исполнения усложнённых комбинаций классического партера. 2. Развитие физической выносливости. 3. Способствовать повышению общей культуры учащихся.			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plie. 2. Grand-plie. 3. Battement tendu. 4. Battements tendu jete. 5. Battements relevent на 90 градусов 6. Battement developpe. 7. Grand battement jete c	1.30	

						1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Постановка номера		
95 22.04	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся представлений о связи форм и линий движений с содержанием, чувством и настроением музыки.	1.Обучить взаимосвязи музыки и движения; 2.Развить выразительность исполнения танцевальных движений; 3.Воспитать умения работы в коллективе.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	1.20	Игровой тренинг на сплочение коллектива
96 24.04	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование у учащихся представления об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве.	1.Научить умению исправлять неточности. 2.Развитие у учащихся способности самостоятельно разрабатывать танцевальные комбинации; 3.Воспитать у учащихся умения самостоятельно оценивать свои достижения.	Разучивание новых танцевальных движений	20	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с	1.10	

						<p>вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.</p>		
97 26.04	<b>Классический партер</b>	Развитие сферы эстетических чувств и мыслей у учащихся.	<p>1.Обучить умению передавать настроение через движение. 2.Развить творческое мышление. 3.Воспитать эмоциональное отношение к искусству.</p>	Разучивание новых танцевальных композиций	15	<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plies.</li> <li>2. Grand-plies.</li> <li>3. Battements tendus.</li> <li>4. Battements tendusjetes.</li> <li>5. Battements releveslentsна 90 градусов</li> <li>6. Grandbattementsjetes с 1 позиций вперед, в сторону, назад.</li> </ol>	1.10	«Характер исполнения хореографически композиций»
98 29.04	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся гамму разнообразных впечатлений через	<p>1.Отработка танцевальных комбинаций; 2.Развитие</p>			<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения</p>	1.30	

		движение под музыку.	танцевальных способностей;  3. Воспитать единый комплекс физических и духовных качеств.			направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
						<b>Май</b>		
99 3.05	<b>Классический партер</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств	10. обучить технике исполнения акробатического упражнения; 11. развить гармоничные физические способности; 12. создать представление о танцевальном образе	Техника исполнения акробатического упражнения	10	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendus jetes. 5. Battements releves lents на 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. <b><u>Промежуточный мониторинг</u></b>	1ч.	Конкурс рисунков «С чего начинается Родина?»
100 6.05	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания	4. Обучить новым танцевальным комбинациям; 5. Развитие двигательной памяти и внимания;			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса.	1.30	



			б. Воспитание культуры поведения			Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.		
101 8.05	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование художественного вкуса.	1.Разучить танцевальные комбинации ; 2.Развить творческие навыки; 3.Воспитать способность к творческому общению.	Техника исполнения танцевальных комбинаций.		Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Передвижение в пространстве Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых		

						по диагонали. Работа над программой.		
102 10.05	<b>Основы партерной гимнастики</b>	Формирование ловкости, выносливости, физической силы у учащихся	1.развитие осмысленности исполнения упражнений партерного урока; 2.закрепить у учащихся умение исполнять акробатическое упражнение «стойку»; 3.воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца			1.Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение «бабочка»; - упражнение «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»; - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение «качалка»; - упражнение «лодочка»; - упражнение «дельфиненок»; - упражнение «коробочка»;	1.30	

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «кошечка»;</li> <li>- упражнение «змейка»;</li> <li>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</li> </ul> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный подъем ног вверх в положении лежа;</li> <li>- упражнение «складочка»;</li> <li>- упражнение «уголок»;</li> <li>- упражнение на верхний пресс;</li> <li>- упражнение на нижний пресс.</li> </ul> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;</li> <li>- растяжка на шпагат в положении лежа на боку.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «березка»;</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						- «мостик»; - «стойка» Работа над танцевальной программой.		
103 13.05	<b>Ритмическая разминка</b>	Формирование у учащихся умений и навыков пространственного ориентирования.	1.Обучить учащихся ориентироваться в пространстве. 2.Развить пространственное мышление. 3.Воспитать чувство коллективизма.			Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над движениями. Техника исполнения вращения. <b><u>Промежуточный мониторинг</u></b>	1.30	
104 15.05	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование и развитие исполнительских, творческих навыков и умений.	7. Обучить правильному исполнению стрэтч – упражнений. 8. Развить двигательные умения и навыки. 9. Воспитать интерес к коллективному взаимодействию.			Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты torca.	1.30	

						Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Передвижение в пространстве Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над программой.		
105 17.05	<b>Основы классического партера</b>	Формирование единого комплекса физических и духовных качеств	1.Закрпить умение и навык исполнения упражнения «стойка»; 2.Развить гармоничные физические способности; 3.Создать представление о танцевальном образе			К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине. 1. Demi-plies. 2. Grand-plies. 3. Battements tendus. 4. Battements tendusjetes. 5. Battements releveslentsна 90 градусов 6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Работа над программой	1.30	
106 20.05								
107	<b>Основы</b>	Формирование	1.Закрепить умение и			Разогрев	с	1.30

22.05	<b>джаз-модерн танца</b>	способностей «видеть» и ясно представлять танцевальный образ.	навык исполнения трюка в танцевальной комбинации. 2.Развить специфические виды памяти- моторной, слуховой, образный. 3.Привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде.		использованием уровней. Комплексы изоляций. «Координация» Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Комбинации шагов, соединенные с вращениями. Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
108 24.05	<b>Классический партер</b>	Развитие сферы эстетических чувств и мыслей у учащихся.	1. Обучить умению передавать настроение через движение. 2. Развить		К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса	1.30	

			<p>творческое мышление.</p> <p>3. Воспитать эмоциональное отношение к искусству.</p>			<p>выполняются лежа на спине.</p> <p>1. Demi-plies.</p> <p>2. Grand-plies.</p> <p>3. Battements tendus.</p> <p>4. Battements tendusjetes.</p> <p>5. Battements releveslentsна 90 градусов</p> <p>6. Battements developes.</p> <p>7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p> <p>Работа над программой</p>		
109 27.05	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование способности видоизменять, группировать и составлять свои комбинации.	<p>1.научить учащихся самостоятельно составлять танцевальные комбинации из предложенных движений;</p> <p>2.развить способность к самостоятельной работе;</p> <p>3.воспитать в учащихся фантазию.</p>			<p>Система джазовой разминки, упражнения стрэтч-характера, Использование различных ритмов в исполнении движений, соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.</p> <p>Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты torca.</p>	1.30	

						<p>Перемещение из одного уровня в другой. Кросс. Передвижение в пространстве Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.</p>		
110 29.05	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	Формирование понимания танцевальных движений в его простейших элементах и в сложной координации	<p>4. выработать навык ориентации в пространстве; 5. развить физические данные, тренирующие дыхание; 5. воспитать умение показывать свои эмоции при исполнении танцевальных постановок.</p>			<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка». Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров. Вращения на двух ногах. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. е движения ног с</p>	1.30	



						<p>движениями рук, с движениями других центров, с движениями торсов (спираль, твист, contraction и release ).</p> <p>Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. В разделе Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Вращение Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над программой.</p>		
111 31.05	<b>Классический партер</b>	Формирование у учащихся умения сознательно распоряжаться своим телом	<p>1.Обучить правильному исполнению акробатического упражнения 2.развить ловкость, выносливость, физическую силу;</p> <p>3. воспитать чувство доверия к партнеру.</p>			<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plies.</li> <li>2. Grand-plies.</li> <li>3. Battements tendus.</li> <li>4. Battements tendusjetes.</li> <li>5. Battements releveslentsна 90 градусов</li> </ol>	1.30	

						6. Battements developes. 7. Grandbattementsjetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. <b>Промежуточная аттестация</b>		
				<b>Итого за год: 222ч. Количество занятий в год: 111</b>				

### **Методическое и материально-техническое обеспечение**

1.Хореографический зал, зеркала, станки, паркетное покрытие.

2.Раздевалки.

3. Комната для хранения декораций.
4. Репетиционная форма, танцевальная обувь.
5. Сценические костюмы.
6. Магнитофон.
7. Компакт-диски, флеш-носители
8. Видеокамера , DVD плеер
9. Музыкальный инструмент (пианино, рояль)
10. Нотный материал.
11. Музыкальное сопровождение под руководством концертмейстера.

## Методическая работа

№ п/п	Вид методической работы	Тема	Сроки
1	Единая методическая тема	«Игра-как уникальное средство формирования духовных потребностей детей и подростков, показатель их культуры и эффективный способ развития их творческого потенциала»	в течение года
2	Методическая тема для самообразования	«Основные направления в современной хореографии, обучение им учащихся-один из способов развития творческого потенциала»	в течение года
3	Разработка методической рекомендации	Методическая разработка открытого занятия образцового театра танца «Талисман»	
		Сценарий новогодней игровой программы в образцовом театре танца «Талисман»	
		Методическая разработка праздничного вечера, посвященного Дню Матери, в образцовом театре танца «Талисман»	
4	Посещение педагогического совета, методических объединений, занятий педагогического лица согласно перспективному плану отдела.		в течение года

## Работа с родителями

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. Индивидуальные беседы с родителями   | в течение года |
| 2. Родительские собрания по поводу поездок на фестивали, конкурсы в другие города       | в течение года |
| 3. Концерт для родителей с целью ознакомления их с творческими достижениями коллектива. | май            |
| 4. Выезд в лес совместно родители с детьми  | май-июнь       |

## Массовая работа

1	Встреча – чаепитие «С началом творческого года»	сентябрь
2	Участие в традиционном празднике ДДТ «Городской» «День открытых дверей»	сентябрь
3	Участие в праздничном концерте «День пожилого человека»	октябрь
4	Участие в городской приоритетной акции «Мой выбор-будущее России»	в течение года
5	Участие в праздничном концерте ко Дню Автомобилиста	октябрь
6	Участие в праздничном концерте ко Дню учителя	октябрь
7	Праздник, посвященный Дню матери	ноябрь
8	Участие в новогодней кампании	декабрь-январь
9	Новогодний праздник	декабрь
10	Посещение музея истории детского движения Липецкого края	январь-май
11	Неделя игры по С.А. Шмакову	январь
12	Дни именинника	в течение года
13	Концерт, посвященный Дню защитника Отечества	февраль
14	Участие в празднике «Масленица»	февраль
15	Экскурсия в музей Боевой Славы «У Вечного Огня»	март
16	Концерт, посвященный Международному Женскому Дню	март
17	Участие в праздниках, посвященных Дню Победы	май
18	Выезд в лес, посвященный Дню рождения Театра танца «Талисман»	май
19	Участие в традиционном празднике улиц Липовская и Семашко	июнь

## Список литературы:

1. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). – М., 2002 г.
2. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (начало обучения). – М., 1998 г.
3. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). – М., 2001 г.
4. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: «Искусство», -1989 г.
5. Базарова Н. Классический танец. – Л.: «Искусство», 1975 г.
6. Ваганова А. Я. Основа классического танца. Л-М.; 1961 г.
7. Ершова Л., Букатов В. Актерская грамота подросткам. Ив.: 1994.
8. Захаров Р. Записка балетмейстера. - М.: «Искусство», 1976 г.
9. Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. –М.: Советская Россия, 1978 г.
10. Смирнов Л. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. - М.: ЗНУК, 1979 г.
11. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Издательство Новое слово, 2004 г.
12. Сидоров В. Современный танец. - М.: Первина, 1922 г.
13. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985 г.