

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«ГОРОДСКОЙ» им. С.А. ШМАКОВА г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕН  
на заседании Педагогического  
совета  
МАУ ДО ДДТ «Городской»  
им. С.А. Шмакова г. Липецка  
Протокол от 28.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО ДДТ «Городской»  
им. С.А. Шмакова г. Липецка  
Е.А. Богомолова  
Приказ от 28.08.2025 № 228

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

Срок реализации программы: 12 лет  
Возраст обучающихся: 5 – 17 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Буева Оксана Анатольевна

г. Липецк, 2025 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цель и задачи программы	4
1.2.	Актуальность и новизна программы	4
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
5	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
6	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	26
7	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26
8	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	29
9	ПРИЛОЖЕНИЯ	34 - 228
9.1.	Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 4 г. об.	34
9.2.	Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 6 г. об.	74
9.3.	Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 8 г. об.	115
9.4.	Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 10 г. об.	149
9.5.	Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 12 г. об.	184
9.6.	Рабочая программа воспитания на 2025-2026 учебный год	213
9.7.	Оценочные материалы промежуточной аттестации	224

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ступени к вершинам творчества» (далее - Программа) составлена с учётом пункта 9 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в РФ» и в соответствии с нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, а также с использованием следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298Н);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Устав МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка (далее - Учреждение).

Танец в своей сущности – самое высокое и самое древнее из всех искусств. Оно выше музыки, оно выше поэзии, потому что в танце вне посредства слово и вне посредства инструмента человек сам становится инструментом, песней и творцом и все его тело звучит, как тембр голоса.

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 балльным танцами, знание современных стилей и направлений хореографии, наличие творческих способностей, актерского мастерства, умение передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Программа составлена на основании разработок ведущих хореографов России и многолетнего опыта работы образцового театра танца «Талисман».

### 1.1 Цель и задачи Программы

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

Задачи программы:

#### 1. Образовательные:

- обучение различным стилям современной хореографии;
- ознакомление с основными историческими периодами музыкальных жанров;
- изучение программного материала классического танца;
- ознакомление с азами историко – бытового, народно-сценического, характерного и современного балльного танцев;
- освоение техники и лексики джаз-модерн танца;
- обучение основам актерского мастерства.

#### 2. Развивающие:

- развитие творческого потенциала обучающихся;
- гармоническое физическое развитие;
- развитие чувства музыкального ритма;
- моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие навыков изоляции различных частей – центров тела;
- развитие умения координировать движения двух или более частей - центров тела;
- развитие инициативы и способности к самовыражению танца;
- развитие навыков общения и коммуникации.

#### 3. Воспитательные:

- введение обучающихся в мир искусства хореографии;
- формирование художественно-эстетического вкуса, творческого отношения к себе, окружающему миру;
- повышения уровню внутренней культуры личности и ее гармонизация в целом;
- работа над созданием сплоченного, дружного коллектива;
- создание условий для развития гармоничной, социально-значимой личности, способной проявлять себя в созидающей творческой жизни;
- пробуждение интересов обучающихся к процессу создания хореографических постановок;
- ориентация обучающихся в выборе профессий, связанных с искусством хореографии.

### 1.2 Актуальность и новизна Программы

Содержание Программы весьма многопланово. Ее новизна состоит в том, что современная хореография динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику эстрадного танца, джазового танца, танца – модерн, контемпорари, классического балета, народной хореографии и другие направления танцевального искусства. Анализируя любую систему танца, мы можем выделить определённый набор движений, па, которые свойственны только этой системе. Когда же речь заходит о современном танце, то мы с уверенностью можем сказать, что он подвижен и непредсказуем, и не хочет обладать какими-то правилами, канонами, это полная свобода движений танцора. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее ритмы и манеры, создавая новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо

тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, он ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания Программы способствует формированию художественно-эстетической культуры обучающихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Валеологическая составляющая данной Программы состоит в том, что современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Изучение современной хореографии даёт возможность обучающемуся устранить не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации.

Новизна Программы «Ступени к вершинам творчества» заключается в том, что в отличие от изученных программ данного профиля, программа комплексная. В ней учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов различные направления хореографии, включающие: гимнастику, ритмику, эстрадный танец, элементы классического, народно-сценического и современного танцев. В Программе набор интегрированных дисциплин, которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося и ознакомить их со многими танцевальными стилями и направлениями.

Актуальность Программы обусловлена социальным запросом - спросом родителей и обучающихся на развивающие программы художественной направленности и определена тем, что она предусматривает формирование творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании обучающихся, на организацию их свободного времени, а также на раннюю профориентацию. Профориентация – неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, которая представляет собой систему психолого-педагогических мероприятий, направленных на активизацию процесса профессионального самоопределения личности, сопровождения профессионального развития, формирование жизненных и профессиональных целей обучающегося в соответствии с его индивидуальными особенностями. В связи с этим принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый обучающийся получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности обучающегося.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития.

Образцовый театр танца «Талисман» был образован на базе Городского Дома творчества учащихся в 1991 году. За высокий исполнительский уровень и активную творческую деятельность в 1998 году коллективу было присвоено звание «Образцовый детский коллектив», которое «Талисман» подтверждает каждые пять лет. В 2023 году образцовый театр танца «Талисман» был признан «Лучшим коллективом Черноземья» по версии Kaleidoscope dance creation. Это оценка высокого профессионального уровня коллектива в хореографическом творчестве. В коллективе занимается 210 мальчишек и девочек в возрасте от 5-17 лет.

За время существования театр танца приобрел собственный стиль и занял определенную позицию в современной хореографии. Каждый танец «Талисмана» - это определенная магистральная идея, ритмическая форма и сюжетная линия.

Особая роль уделяется индивидуальной работе, так как каждый обучающийся уникален и требует личного подхода.

В театр танца принимаются физически здоровые обучающиеся, имеющие определенные способности к танцам, обладающие музыкальным слухом и ритмом. Конкурсный набор проводится в сентябре, рекомендуемый возраст – 5-6 лет.

При приеме и обучении могут быть вариации отклонений от возрастной схемы, так как обучающийся может начать заниматься в коллективе и в более старшем возрасте, обладая хорошими гимнастическими и хореографическими способностями.

В связи с тем, что количество обучающихся в группах превышает нормативы и в связи с тем, что в общеобразовательных учреждениях обучающиеся учатся в разные смены, группы делятся на подгруппы.

В Программе прослеживается взаимопроникновение учебных предметов для обеспечения преемственности содержания обучения на протяжении всего обучения.

Программа «Ступени к вершинам творчества» рассчитана на 12 лет.

В ходе обучения реализуется дифференцированный принцип с учетом разновозрастных особенностей обучающихся. Создаются группы: студия, подготовительная, младшая, средняя, старшая группы.

Программа предусматривает 5 ступеней обучения:

1 ступень – обучение в студии (1 и 2 года обучения, возрастной состав обучающихся 5-7 лет).

2 ступень – обучение в подготовительной группе (3 и 4 года обучения, возрастной состав обучающихся 8-10 лет).

3 ступень – обучение в младшей группе (5 и 6 года обучения, возрастной состав обучающихся 11-12 лет).

4 ступень – обучение в средней группе (7 и 8 обучения, возрастной состав обучающихся 13-14 лет).

5 ступень – обучение в старшей группе (9, 10, 11 и 12 года обучения, возрастной состав обучающихся 15-17 лет).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По мере изучения программного материала обучающиеся должны:

- знать историю танцевальной культуры, а также разнообразие стилей и направлений современной хореографии, свободно их различать и владеть ими;
- обладать чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами;
- владеть основами актёрского мастерства, культурой эмпатического общения;
- создавать художественные сценические образы;
- обладать высоким художественным, эстетическим вкусом и творческим воображением;
- приобрести профессиональные качества, знания, умения и навыки, необходимые для танцоров.

После окончания 1 и 2 годов обучения обучающийся должен знать:

- основные позиции и положения рук и ног;
- азбука классического экзерсиса;
- комплекс ритмической разминки;
- последовательность упражнений, направленных на развитие определенных групп мышц, двигательных функций и исправление недостатков осанки;
- простейшие танцевальные комбинации.

После окончания 1 и 2 годов обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять простейшие элементы на «середине»;
- выполнять танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся;
- выполнять растяжку

После окончания 3 и 4 годов обучения обучающийся должен 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.

После окончания 3 и 4 годов обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять классический экзерсис боком к палке;
- выполнять простейшие элементы на «середине»;
- исполнять танцевальные композиции;
- выполнять акробатические упражнения.

После окончания 5 и 6 годов обучения обучающийся должен знать:

- технику прыжков с приземлением на одну ногу;
- технику поворотов;
- технику исполнения движений в более быстром темпе;
- технику исполнения новых танцевальных композиций;
- технику исполнения более сложных акробатических упражнений.

После окончания 5 и 6 годов обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять новые элементы классического экзерсиса;
- выполнять комплекс эмоциональных упражнений и творческих ассоциативных игр;
- изолировать и координировать движения;
- выполнять более сложные акробатические упражнения;
- выполнять прыжки с приземлением на одну ногу;
- исполнять движения в более быстром темпе;
- уметь сыграть необходимую роль для хореографической постановки;
- исполнять новые танцевальные композиции.

После окончания 7, 8, 9 годов обучения обучающийся должен знать:

- все элементы классического танца;
- правила исполнения в epaulement (большие и малые позы);
- позы на 90 градусов, а также arabesque, attitude eroisse u effacee сначала у станка, потом на середине зала;
- технологию комбинированных заданий, в которые вводятся движения, исполняемые в больших и малых позах;
- технику исполнения более сложных комбинаций эстрадного танца;
- технику исполнения комбинаций джаз-модерн танца.

После окончания 7, 8, 9 годов обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения классического экзерсиса в больших и малых позах;
- контролировать подтянутый корпус, соблюдать правильное положение рук в позициях;
- выполнять вращения;
- выполнять комбинаций эстрадно-джазового станка;
- выполнять более сложные комбинации эстрадного танца
- выполнять более сложные комбинации джаз-модерн танца;
- создавать образы, которые воплощают в себе личностные и эмоциональные особенности обучающегося;
- раскрывать идею и смысл, которую несет в себе хореографическая композиция.

После окончания 10, 11, 12 годов обучения обучающийся должен знать:

- более сложный классический экзерсис у станка и на середине;
- знать целый спектр танцев и танцевальных движений, как современных, так и исторических;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально - сценических жанров;

- основные элементы и комбинации классического, дуэтного, народно-сценического и характерного, эстрадного и различных направлений современного танца.

После окончания 10, 11, 12 годов обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять сложные комбинации классического танца;
- исполнять комбинации в стиле джаз-модерн полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять более сложные вращения и прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях;
- исполнять новые танцевальные композиции различных стилей и направлений хореографии.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Форма промежуточной аттестации
1	«Ступени к вершинам творчества» 1 год обучения	6	240	120	Концерт, конкурс
2	«Ступени к вершинам творчества» 2 год обучения	6	240	120	Концерт, конкурс
3	«Ступени к вершинам творчества» 3 год обучения	6	240	120	Концерт, конкурс
4	«Ступени к вершинам творчества» 4 год обучения	8	312	156	Концерт, конкурс
5	«Ступени к вершинам творчества» 5 год обучения	8	312	156	Концерт, конкурс
6	«Ступени к вершинам творчества» 6 год обучения	8	312	156	Концерт, конкурс
7	«Ступени к вершинам творчества» 7 год обучения	8	312	156	Концерт, конкурс
8	«Ступени к вершинам творчества» 8 год обучения	9	468	156	Концерт, конкурс
9	«Ступени к вершинам творчества» 9 год обучения	9	468	156	Концерт, конкурс
10	«Ступени к вершинам творчества» 10 год обучения	9	468	156	Концерт, конкурс
11	«Ступени к вершинам творчества» 11 год обучения	9	468	156	Концерт, конкурс
12	«Ступени к вершинам творчества» 12 год обучения	9	468	156	Концерт, конкурс
	ИТОГО:	95		1764	

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся младшего, среднего и старшего возраста 5-17 лет.

Срок реализации – 12 лет.

Форма занятий – групповая.

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам обучающихся:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак. ч.
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак.ч., 2 ак.ч. - классика
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак.ч., 2 ак.ч. - классика
- 4 год обучения- 3 раза в неделю по 2 ак. ч., 2 ак.ч. - классика
- 5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак. ч., 2 ак. ч. - классика
- 6 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак. ч., 2 ак. ч. - классика
- 7 год обучения - 3 раза в неделю по 2 ак. часа, 2 ак. ч. - классика
- 8 год обучения - 1 раз в неделю по 3 ак. часа, 2 раза в неделю по 2 ак. часа и 2 ак. часа - классика
- 9 год обучения- 1 раз в неделю по 3 ак. часа, 2 раза в неделю по 2 ак. часа и 2 ак. часа - классика
- 10 год обучения -2 раза в неделю по 3 ак.ч., 1 раз в неделю по 2 ак.ч. и 2 ак.ч. - классика
- 11 год обучения -2 раза в неделю по 3 ак.ч., 1 раз в неделю по 2 ак.ч. и 2 ак.ч. – классика
- 12 год обучения -2 раза в неделю по 3 ак.ч., 1 раз в неделю по 2 ак.ч. и 2 ак.ч. - классика

Продолжительность учебного года:

начало 2025 – 2026 учебного года - 01 сентября 2025 года

окончание 2025 – 2026 учебного года – 30 июня 2026 года

Количество недель в учебном году – 40 недель

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие в учебном году

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### «Ступени к вершинам творчества»

##### Тема № 1 Ритмическая разминка

(количество часов: 1 год обучения – 64 ч., 2 год обучения – 30 ч., 3 год обучения – 30 ч., 4 год обучения – 50 ч., 5 год обучения – 48 ч., 6 год обучения – 48 ч., 7 год обучения – 22 ч., 8 год обучения – 42 ч., 9 год обучения – 40 ч., 10 год обучения – 40 ч., 11 – год обучения - 40 ч.).

Раздел состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий, прослушиванию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умение согласовывать движения с музыкой. Их можно использовать на различных этапах обучения, в любом возрасте, с той только разницей, что обучающимся в 5 – 7 лет рекомендовано исполнять движениями в более медленном темпе, а с возрастом происходит ускорение темпа и усложнение танцевальных комбинаций.

##### Теория

1. Длительность музыкального произведения.
2. Ритмический рисунок
3. Музыкальные акценты.
4. Музыкальный размер.
5. Знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).
6. Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш и т.д.).

### Практика

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи:
  - наклоны головы вправо-влево, вперед-назад;
  - движение головы по квадрату;
2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава:
  - работа плечами вверх-вниз, вперед-назад;
  - круговые движения плечами;
  - «волна» плечами
3. Упражнения для улучшения подвижности рук:
  - круговые движения кистей;
  - круговые движения рук от плечевого сустава;
  - круговые движения рук от локтевого сустава;
  - комбинации для рук с использованием упражнения «волна».
4. Упражнения для развития гибкости позвоночника:
  - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад;
  - круговые движения корпусом
5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:
  - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад;
  - работа бедрами вверх-вниз;
  - работа бедрами по кругу;
6. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага:
  - комбинации растяжек на середине зала;
  - комбинация растяжек у палки
7. Упражнения для развития силы мышц ног:
  - прыжковая комбинация

### Тема № 2 Основы партерной гимнастики

(количество часов: 1 год обучения – 60 ч., 2 год обучения – 20 ч., 3 год обучения – 18 ч., 4 – год обучения – 26 ч., 5 год обучения – 24 ч., 6 год обучения – 24 ч., 7 год обучения – 20 ч., 8 год обучения – 42 ч., 9 год обучения – 40 ч., 10 год обучения – 40 ч., 11 год обучения – 40 ч., 12 год обучения – 40 ч.)

Партерной гимнастикой занимаются на протяжении всех лет обучения с постепенным усложнением программного материала.

Упражнения партерной гимнастики направлено на укрепление общефизического состояния обучающихся, развитие двигательных функций, исправление недостатков в осанке, обучение акробатических упражнений.

Упражнения партерной гимнастики необходимо использовать на всех ступенях обучения с последующем усложнением.

### Теория

1. Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
2. Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.
3. Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
4. Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.
6. Техника исполнения акробатические упражнения.

### Практика

#### 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»;
- упражнение «кошечка»;
- упражнение «змейка»;
- наклоны назад в положении лежа и сидя.

#### 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.

#### 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»;
- кувырки вперед, назад;
- «колесо»;
- «арабское колесо»;
- «рандат»;
- «перемет»;
- перевороты вперед-назад в положении «мостик».

### Тема № 3 Классический партер

(количество часов : 1 год обучения – 60 ч., 2 год обучения -18 ч. , 3 год обучения – 18 ч.,  
4 год обучения – 24 ч., 5 год обучения – 24, 6 год обучения – 24 ч..)

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Упражнения на полу или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Классически партерный экзерсис способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, помогают выработать выворотность, развить гибкость, эластичность стоп и т.д.

Классическим партером занимаются на 1- 6 году обучения. К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.

#### Теория

1. Техника исполнения demi-plie.
2. Техника исполнения grand-plie.
3. Техника исполнения battements tendu.
4. Техника исполнения battements tendus jete.
5. Техника исполнения battements releves lent на 90 градусов
6. Техника исполнения battements developpe.
7. Техника исполнения grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

#### Практика

1. Комбинации demi-plie.
2. Комбинации grand-plie.
3. Комбинации battement tendu.
4. Комбинации battement tendu jete.
5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов
6. Комбинации battement developpe.
7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

#### Тема № 4 Основы классического танца

(количество часов: 2 год обучения – 80 ч., 3 год обучения – 80 ч., 4 год обучения – 80 ч., 5 год обучения – 80 ч., 6 год обучения – 80 ч., 7 год обучения -80 ч., 8 год обучения – 80 ч., 9 год обучения – 80 ч., 10 год обучения – 80 ч., 11 год обучения – 80 ч., 12 год обучения – 80 ч.)

Классический танец – школа современной хореографии. Без классического экзерсиса нельзя обойтись, так как эти упражнения помогают приобретать навыки правильного положения рук, ног, головы, корпуса, развивают и укрепляют мышцы корпуса тела, вырабатывают легкие четкие движения. И чтобы овладеть высоким исполнительским мастерством необходимо познать и усвоить природу, средства выражения, школу классического танца. Обучение классическим танцем начинается со 2 года обучения.

#### 2 год обучения

Обучающиеся выполняют классический экзерсис лицом к станку

#### Теория

##### 2.1 Экзерсис у станка

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям).
3. Техника исполнения battements tendus:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Техника исполнения battement tendu jete.
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Понятие направлений an dehor et an dedan.
6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
7. Техника исполнения releve на полупальцы в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie
8. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.
9. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

## 2.2 Экзерсис на середине зала

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения 1 por de bra.
3. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).

## 2.3 ALLEGRO

1. Шаги на полупальцах.
2. Шаги на с высоким поднятием колена.
3. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.
4. Прыжки на одной ноге.
5. Бег.

## Практика

## 2.1 Экзерсис у станка

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Demi-plie (1,2,5 позициям).
3. Комбинации battement tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Комбинации battement tendu jete.
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie
6. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.
7. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

## 2.2. Экзерсис на середине зала.

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. 1 por de bra.
3. Releve (в 1,2,5 позициях).

## 2.3. ALLEGRO

1. Комбинации шагов на полупальцах.
2. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.
3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции.
4. Комбинации прыжков на одной ноге.
5. Бег.

3-4 год обучения

Обучающиеся выполняют классический экзерсис к станку боком.

## Теория

## 2.1 Экзерсис у станка

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям).
2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях.
3. Техника исполнения battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Техника исполнения battements tendu jete.
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
6. Техника исполнения battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.
7. Техника исполнения положения ног sur le cou-de-pied («условное», обхватное)
8. Техника исполнения battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол.
9. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад.

10. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
11. Техника исполнения перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

#### 2.2 Экзерсис на середине зала.

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения положения epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).
3. Техника исполнения por de bras (1,2).
4. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).

#### 2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения tempe soule (по 1,2,5 позиции).
2. Техника исполнения changement de pieds
3. Техника исполнения tour chaine.

#### Практика

##### 2.1 Экзерсис у станка

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям).
2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.
3. Комбинации battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Комбинации battements tendu jete.
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehor et an dedans.
6. Комбинации battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.
7. Комбинации battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол.
8. Комбинации battements frappes в сторону, вперед, назад. ( носком в пол).
9. Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
10. Комбинации перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

#### 2.2 Экзерсис на середине зала.

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Положения epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).
3. Комбинации por de bras (1,2).
4. Комбинации releves ( в 1,2,5 позициях).

#### 2.3 ALLEGRO

1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции).
2. Комбинации changement de pieds
3. Tour chaine.

### 5-6 год обучения

#### Теория

##### 2.1 Экзерсис у станка

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Техника исполнения battement tendu.
4. Техника исполнения battement tendus jete.
5. Понятие pique.
6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.
7. Техника исполнения battement soutenu в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
8. Техника исполнения battements fondus в сторону, вперед, назад, на 45 градусов.
9. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад (на 45 градусов).
10. Техника исполнения battements releves lents на 90 градусов.
11. Техника исполнения battements developes.
12. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

## 2.2 Экзерсис на середине зала

1. Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям).
2. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.
3. Техника исполнения battements tendus.
4. Техника исполнения battements tendus jetes.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
6. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперёд, назад (на 45 градусов).
7. Техника исполнения battements releves lents на 90 градусов
8. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
9. Техника исполнения por de bras (1,2,3).

## 2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения tempe soute (по 1,2, 5 позиции).
2. Техника исполнения changement de pieds
3. Техника исполнения pas echappe.
4. Техника исполнения pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Техника исполнения tour chaine.

## Практика

## 2.1 Экзерсис у станка

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Комбинации battement tendu.
4. Комбинации battement tendus jete.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.
6. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, на 45 градусов.
7. Комбинации battement fondu в сторону, вперёд, на 45 градусов.
8. Комбинации battement frappe в сторону, вперёд, назад (на 45 градусов).
9. Комбинации battements releves lents на 90 градусов
10. Комбинации battements developes.
11. Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

## 2.2 Экзерсис на середине зала

1. Комбинации demi-plies (1,2,5 позициям).
2. Комбинации grand-plies в 1,2,5 позициях.
3. Комбинации battements tendus.
4. Комбинации battements tendus jetes.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
6. Комбинации battements frappes в сторону, вперёд, назад (на 45 градусов).
7. Комбинации battements releves lents на 90 градусов
8. Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
9. Комбинации por de bras (1,2,3).

## 2.3 ALLEGRO

1. Комбинации tempe soute (по 1,2,5 позиции).
2. Комбинации changement de pieds.
3. Комбинации pas echappe.
4. Комбинации pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Комбинации tour chaine.

7, 8,9 год обучения

## Теория

## 2.1 Экзерсис у станка

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Техника исполнения battement tendu (в маленьких и больших позах).

4. Понятия balancoir, tombe.
5. Техника исполнения battements tendus jete (в маленьких и больших позах).
6. Понятие pique.
7. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehors et an dedan с растяжкой.
8. Техника исполнения battements soutenu в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
9. Техника исполнения Понятие doubles.
10. Техника исполнения battements fondu в сторону, вперед, назад, на 45 градусов.
11. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад. (на 45 градусов).
12. Техника исполнения rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов
13. Техника исполнения battement releve lent на 90 градусов
14. Техника исполнения Понятие attitude.
15. Техника исполнения battements developpe.
16. Техника исполнения grand battements jete с 5 позиций вперед, в сторону, назад.

#### 2.2 Экзерсис на середине зала.

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям).
2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях.
3. Техника исполнения battements tendu.
4. Техника исполнения battements tendu jete.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehors et an dedan с растяжкой.
6. Техника исполнения battements fondu в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
7. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад. (на 45 градусов).
8. Техника исполнения rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов
9. Техника исполнения battements releve lent на 90 градусов.
10. Техника исполнения battements developpe.
11. Техника исполнения grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
12. Техника исполнения arabesques (1,2,3,4).
13. Техника исполнения ecartee.
14. Техника исполнения por de bra (1,2,3,4).

#### 2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения tempe soule (по 1,2, 5 позиции).
2. Техника исполнения changement de pied
3. Техника исполнения pas echappe.
4. Техника исполнения pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Техника исполнения pas gete.
6. Техника исполнения pas chasse.
7. Техника исполнения sisonne fermee.
8. Техника исполнения pas glissade.
9. Техника исполнения tour chaine.
10. Техника исполнения пируэтов с 2,4,5 позиции ног.

#### Практика

##### 2.1 Экзерсис у станка

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Комбинации battements tendu (в маленьких и больших позах).
4. Комбинации Понятия balancoir, tombe.
5. Комбинации battements tendu jete (в маленьких и больших позах).
6. Комбинации pique.
7. Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.
9. Комбинации double.
10. Комбинации battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов.
11. Комбинации battement frappe в сторону, вперед, назад.

12. Комбинации исполнения rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов.
  13. Комбинации battements releve lent на 90 градусов.
  14. Комбинации attitude.
  15. Комбинации battement developpe.
  16. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
- 2.2 Экзерсис на середине зала.
1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям).
  2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.
  3. Комбинации battements tendu.
  4. Комбинации battements tendu jete.
  5. Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
  6. Комбинации battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов.
  7. Комбинации battement frappe в сторону, вперед, назад (вначале носком в пол на 45 градусов).
  8. Комбинации rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов
  9. Комбинации battements releve lent на 90 градусов.
  10. Комбинации battements developpe.
  11. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
  12. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4).
  13. Комбинации позы ecartee.
  14. Комбинации por de bras (1,2,3,4).
- 2.3 ALLEGRO
1. Комбинации tempe soute (по 1,2,5 позиции).
  2. Комбинации changement de pieds.
  3. Комбинации pas echappe.
  4. Комбинации pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
  5. Комбинации pas gete.
  6. Комбинации pas chasse.
  7. Комбинации sisonne fermee.
  8. Комбинации pas glissade.
  9. Комбинации tour chaine.
  10. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.

10, 11, 12 год обучения

### Теория

- 2.1 Экзерсис у станка
1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
  2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
  3. Техника исполнения battements tendu (в маленьких и больших позах).
  4. Понятия balancoir, tombe.
  5. Техника исполнения battement tendus jete (в маленьких и больших позах).
  6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedans с растяжкой.
  7. Техника исполнения rond de jambe en lair an dehor et an dedans.
  8. Техника исполнения battement soutenu в сторону, вперед, назад на 45 и 90 градусов.
  9. Техника исполнения battement fondu.
  10. Техника исполнения battement frappe.
  11. Техника исполнения rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов.
  12. Техника исполнения battement releve.
  13. Техника исполнения battement developpe.
  14. Техника исполнения Grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
- 2.2 Экзерсис на середине зала.
1. Техника исполнения demi-plie.
  2. Техника исполнения grand-plie.

3. Техника исполнения battement tendu.
4. Техника исполнения battement tendus jete.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
6. Техника исполнения battement fondu.
7. Техника исполнения battement frappe.
8. Техника исполнения rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов.
9. Техника исполнения battement releve lent.
10. Техника исполнения battement developpe.
11. Техника исполнения grand battement jete.
12. Техника исполнения позы arabesque (1,2,3,4).
13. Техника исполнения позы ecartee.
14. Техника исполнения port de bras (1,2,3,4,5,6).

### 2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения temps soule.
2. Техника исполнения changement de pieds.
3. Техника исполнения pas echappe.
4. Техника исполнения pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Техника исполнения pas gete.
6. Техника исполнения pas chasse.
7. Техника исполнения sissonne fermee.
8. Техника исполнения pas glissade.
9. Техника исполнения pas gr. gete.
10. Техника исполнения pas de chat.
11. Техника исполнения pas ballonne.
12. Техника исполнения stombee.
13. Техника исполнения sissonne ouverte.
14. Техника исполнения sissonne simple.
15. Техника исполнения tour chaine.
16. Техника исполнения пируэтов с 2,4,5 позиции ног.

### Практика

#### 2.1 Экзерсис у станка

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Комбинации battement tendu (в маленьких и больших позах).
4. Комбинации balancoir, tombe.
5. Комбинации battement tendu jete (в маленьких и больших позах).
6. Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
7. Комбинации rond de jambe en l'air an dehors et an dedans.
8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад на 45 и 90 градусов.
9. Комбинации battement fondu.
10. Комбинации battement frappe.
11. Комбинации rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов.
12. Комбинации battement releve lent.
13. Комбинации battement developpe.
14. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

#### 2.2 Экзерсис на середине зала

1. Комбинации demi-plie.
2. Комбинации grand-plie.
3. Комбинации battement tendu.
4. Комбинации battement tendus jete.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.

6. Комбинации battement fondue.
7. Комбинации battement frappe.
8. Комбинации rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов.
8. Комбинации battement releves lents.
9. Комбинации battement developes.
10. Комбинации grand battement jete.
11. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4).
12. Комбинации позы ecartee.
13. Комбинации por de bras (1,2,3,4.5.6).

### 2.3 ALLEGRO

1. Комбинации tempe soute.
2. Комбинации changement de pieds.
3. Комбинации pas echappe.
4. Комбинации pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Комбинации pas gete.
6. Комбинации pas chasse.
7. Комбинации sisonne fermee.
8. Комбинации pas glissade.
9. Комбинации pas gr. gete.
10. Комбинации pas de chat.
11. Комбинации pas ballonne.
12. Комбинации sisonne tombee.
13. Комбинации sisonne ouverte.
14. Комбинации sisonne simple.
15. Комбинации tour chaine.
16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.

### Тема №5 Эстрадно-джазовый станок

(количество часов: 7 год обучения – 48 ч., 8 год обучения – 82 ч., 9 год обучения – 80 ч., 10 год обучения – 80 ч., 11 год обучения – 80 ч., 12 год обучения – 80 ч.)

Эстрадно – джазовый станок - это синтез экзерсиса классического танца у палки с элементами джаз – модерн танца, что позволяет более полно задействовать в работу все части центра тела.

Эстрадно – джазовым станком обучающиеся занимаются в процессе обучения на 7 – 12 годах обучения.

#### Теория

1. Техника исполнения упражнений для разогрева стоп и коленных суставов.
2. Техника исполнения упражнений для головы и шейных позвонков.
3. Техника исполнения перегибов и наклонов торса.
4. Техника исполнения Releve по 1, 2 позициям ног.
5. Техника исполнения Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.
6. Техника исполнения Grand-plies в эстрадно-джазовом исполнении.
7. Техника исполнения Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.
8. Техника исполнения Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.
9. Техника исполнения Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении.
10. Упражнения для позвоночника.
11. Техника исполнения упражнений стретч-характера для ног.
12. Техника исполнения Grand battements jetes в эстрадно - джазовом исполнении.

### Практика

1. Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов.
2. Комбинации для головы и шейных позвонков.
3. Перегибы и наклоны торса.
4. Releve по 1, 2 позициям ног.
5. Комбинации Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.
6. Комбинации Grand-plies в эстрадно-джазовом исполнении.
7. Комбинации Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.
8. Комбинации Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.
9. Комбинации Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении.
10. Комбинации упражнений для позвоночника.
11. Комбинации стретч-характера для ног
12. Комбинации Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении.

### Тема № 6 Основы джаз-модерн танца

(количество часов: 2 год обучения – 30 ч., 3 год обучения – 30 ч., 4 год обучения – 50 ч., 5 год обучения – 50 ч., 6 год обучения – 50 ч., 7 год обучения – 50 ч., 8 год обучения – 106 ч., 9 год обучения – 104 ч., 10 год обучения – 104 ч., 11 год обучения – 104 ч., 12 год обучения – 104 ч.)

Джаз-модерн танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн и классического балета. Особенности лексического модуля, то есть движенческого словаря джаз–модерн танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем - антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец, классический танец и современная хореография. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движения, характерный именно для джаз-модерна танца.

Эта тема включает в себя изучение и техники contemporary. Contemporary – это одно из направлений современного танца, который сочетает как элементы западного танца (классический танец, джаз-модерн), так и восточное искусство движения (цигун, йога, тайцзи цюань). Причём это тот танец, который не имеет определённой формы стиля, потому что главное в нём – самовыражение.

Обучение джаз - модерн танцем разделен на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый, в связи с возрастом и возможностями обучающихся.

### Подготовительный этап - (2 - 4 года обучения)

#### Теория

Основные технические принципы джаз-модерн танца.

1. Изоляция (движение частей-центров тела независимо друг от друга).
2. Координация (согласованные движения двух или более частей-центров тела).
3. Contraction (сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела).
4. Release (расширение тела в пространстве).
5. Уровни (джаз-модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа).

#### Практика

##### Раздел «Изоляция»

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

#### Раздел «Упражнения для позвоночника»

1. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

#### Раздел «Координация»

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
3. Принцип управления, «импульсные цепочки».
4. Координация движения рук и ног, без передвижения.

#### Раздел «Уровни»

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч - характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

#### Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

#### Раздел «Комбинация или импровизация»

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

#### Базовый этап – (5 - 9 год обучения)

##### Теория

1. Поза коллапса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх).
2. Полицентрия (движение двух и более частей-центров тела одновременно).
3. Полиритмия (движение частей-центров тела в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга).
4. Release (расширение тела в пространстве).
5. Разогрев с использованием уровней.
6. Комплексы изоляций.
7. Сочетания различных ритмов во время движения.
8. Комбинации состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
9. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».

10. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
11. Вращение.

#### Практика

##### Раздел «Разогрев»

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.)
2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

##### Раздел «Изоляция»

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. 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).

##### Раздел «Координация»

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.
4. Использование различных ритмов в исполнении движений.

##### Раздел «Упражнения для позвоночника»

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

##### Раздел «Уровни»

1. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

##### Раздел «Кросс. Передвижение в пространстве»

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами.
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

##### Раздел «Комбинации или импровизации»

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Продолжают изучать материал базового этапа, но с применением усложненных комбинаций.

#### Теория

1. Контемпорари (англ.contemporary dance) – современный сценический танец, включающий в себя самые различные направления и техники.
2. Свинг - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
3. Slide - скольжение
4. Поза коллапса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх) в танцевальных комбинациях.
5. Полицентрия (движение двух и более частей-центров тела одновременно).
6. Полиритмия (движение частей-центров тела в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга).
7. Мультипликация (раскладывание движения на составные части).
8. Release (расширение тела в пространстве).
9. Разогрев с использованием уровней.
10. Комплексы изоляций.
11. Сочетания различных ритмов во время движения.
12. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
13. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
14. Пируэты.
15. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.

#### Практика

##### Раздел «Разогрев»

1. Усложненные комбинация разогрева.
1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере).
2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

##### Раздел «Изоляция»

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. 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 ).

##### Раздел «Координация»

1. Бицентрия: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков.
4. Использование различных ритмов в исполнении движений.

##### Раздел «Упражнения для позвоночника»

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

#### Раздел «Уровни»

1. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

#### Раздел «Кросс. Передвижение в пространстве»

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами.
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

#### Раздел «Комбинации или импровизации»

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

#### Тема № 7 Постановочная работа

(количество часов: 1 год обучения – 30 ч., 2 год обучения – 30 ч., 3 год обучения – 32 ,  
4 год обучения - 46 ч., 5 год обучения - 48, 6 год обучения – 48 ч., 7 год обучения – 50 ч.,  
8 год обучения – 64 ч., 9 год обучения 68 ч., 10 год обучения – 68 ч., 11 год обучения – 68ч.,  
12 год обучения – 68 ч.)

Любой творческий коллектив обращает особое внимание на репертуар, выходя на сцену, артист несет с собой людям целый мир мыслей, образов, чувств. Работа над постановками влияет на воспитание и развитие самого артиста, на формирование его художественного вкуса.

#### Репертуарный план

##### 1 год обучения

1. «В гостях у медвежат»
2. «Цыплята»

##### 2 год обучения

1. «Топ – топ»

##### 3 год обучения

1. «Про апельсин»
2. «Карандаши»
3. «Веселый урок»
4. «Праздничная тусовка»

##### 4 год обучения

1. «Удивительная история»
2. «Сюрприз»
3. «Считалочка»
4. «Вечный двигатель»

##### 5 год обучения

1. «Колочая история»
2. «Барбарика»
3. «Необыкновенное приключение»
4. «Колыбельная»
5. «Ох уж эти детки»

##### 6 год обучения

1. «Танцуют все»
2. «Букет»
3. «Тук – тук»
4. «Праздник каждый день»

7 год обучения

1. «Бродячие артисты»
2. «Письма»
3. «Паутина»
4. « Наперекор»
5. «Чемодан»
6. «По барабану»

8 год обучения

1. «Плачет скрипка»
2. «Коробка с сюрпризом»
3. «По барабану»
4. «Вслед за мечтой»
5. «За счастьем»

9 год обучения

1. «Давайте делать паузы...»
2. «Шоу должно продолжаться»
3. «Лети моя душа»
4. «Идем на свет»
5. «За счастьем»

10 год обучения

1. «Вечное»
2. «Музыка Единой Молитвы»
3. «Коварство Раффлезии»
4. «Дети Зари»
5. «Черное и белое»
6. «В стране чудес»
7. «Найди свой путь»

11 год обучения

1. «Молитва»
2. « Пульс»
3. « Песня о Земле»
4. «Пленники мыслей»
5. «Откуда растут крылья»
6. «Быть»
7. «Перышко»
8. «Лететь»

12 год обучения

1. «Музыка души»
2. «Реквием по мечте»
3. «Девичник»
4. «Жди меня»
5. «Маски»
6. «История одного цветка»
7. «Путь скорби»
8. «Верь в себя»
9. «Ветер перемен»

### Тема № 8 Концертная деятельность

(количество часов: 1 год обучения – 24ч., 2 год обучения – 30 ч., 3 год обучения – 30 ч., 4 год обучения – 34 ч., 5 год обучения – 36ч., 6 год обучения – 36ч., 7 год обучения – 40 ч., 8 год обучения – 50 ч., 9 год обучения – 54 ч., 10 год обучения – 54 ч., 11 год обучения – 54 ч., 12 год обучения – 54 ч.)

Концерты и конкурсы один из важных видов деятельности в процессе, которого происходит приобретение новых знаний и творческого опыта. Она является своеобразным итогом учебного процесса. Обучающиеся принимают участие в концертах и праздниках в течение всего учебного года.

### Тема № 9 Промежуточная аттестация и текущий контроль

(количество часов в каждом году обучения – 2 часа)

Контроль за знаниями, умениями и навыками проходит в форме мониторинга: входной - в начале учебного года, текущий - в середине учебного года. 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.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Условия реализации программы

1. Хореографический зал, зеркала, станки, паркетное покрытие.
2. Гимнастические маты.
3. Фитнес-резинки, балансировочные платформы, блоки для фитнеса.
4. Раздевалки.
5. Комната для хранения декораций.
6. Репетиционная форма, танцевальная обувь.
7. Сценические костюмы.
8. Магнитофон, музыкальный центр, звуковая колонка.
9. CD -диски, USB-флеш-накопитель.
10. Видеокамера, DVD плеер, ноутбук.
11. Smart TV.
12. Музыкальный инструмент (пианино, рояль).
13. Нотный материал.
14. Музыкальное сопровождение под руководством концертмейстера.
15. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование по направлению подготовки «Педагогическое образование», повышающий уровень квалификации один раз в три года.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы промежуточной аттестации

1. Отчетный концерт образцового театра танца «Талисман».

2. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, которые проходят в конце учебного года.

#### Формы аттестации, оценочные методические материалы

Оценка полученных обучающимися в ходе реализации Программы компетенций проводится поэтапно: в течение года осуществляются мониторинговые исследования, текущий контроль успеваемости, по окончании каждого года обучения и по завершении Программы проводится промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся представляют собой оценку качества освоения содержания Программы, это неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Цель текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации – выявление уровня освоения обучающимися Программы и их соответствие прогнозируемым результатам.

Задачи текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов образовательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся строятся на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора педагогом дополнительного образования методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

#### Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных Программой;
- проведения обучающимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования:

- контрольные срезы по окончании изучения каждой темы Программы, собеседования, педагогические наблюдения, тестирование, тренинги, игры, мероприятия внутри объединения и массовые праздники;
- участие в конкурсах и концертах.

Фиксация результатов текущего контроля успеваемости обучающихся осуществляется по пятибальной системе.

В мониторинге образовательного уровня учитываются количественные и качественные показатели. Количественные показатели анализируются три раза в течение учебного года: в

сентябре, январе и мае. Анализируются: количество детей, возрастной состав, сохранность контингента, количество мальчиков и девочек и пр.

Качественные показатели отслеживаются путем проведения входного и итогового этапов диагностики.

Диагностика состоит из трёх этапов:

- 1) прогностическая диагностика (проводится при приеме детей в объединение) – это отношение ребенка к выбранной деятельности, его творческие данные и личные качества;
- 2) промежуточная диагностика;
- 3) итоговая диагностика – проводится в конце учебного года – это проверка освоения обучающимися Программы или ее этапа, учет изменений качеств личности обучающихся.

Входной этап проводится по окончании формирования учебных групп с целью определения уровня подготовки обучающихся в начале цикла обучения. На входном этапе диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Проведение диагностики осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование, викторина, тестирование, оценка качества танцевального номера по критериям, видеоанализ. Полученные данные заносятся в таблицу результатов образовательного уровня обучающихся. Осуществляется анализ результатов диагностики.

Развитие личностных качеств, самооценка и творческие способности изучаются при помощи тестирования, метода наблюдения, проективных методик, метода экспертных оценок, анкетирования.

В течение учебного года педагогом проводятся открытые занятия, показывающие степень подготовки и знаний обучающихся.

Мониторинг обеспечивает непрерывное наблюдение за состоянием образовательного процесса, позволяет изучать результаты педагогической деятельности, выявлять положительные и отрицательные тенденции, совершенствовать качество обучения и воспитания.

#### Виды мониторинга компетенций

входной - оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса;

текущий - оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по окончании 1-го полугодия;

итоговый - оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам года обучения.

#### УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагог \_\_\_\_\_ /Буева О.А./

\*Для оценки используется 5-балльная система.

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели степени обученности	Развитие личностных качеств	Воспитательный аспект	ИТОГ О

		Экзерсис классического танца	Комбинации джаз-модерн танца	Двигательная память	Изоляция и координация	Внимательность, собранность	Включенность в соц.-знач. отношения.	Степень ответственности за порученное дело	Степень развит. чувства коллективизма	
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------	--

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть Программы, переводятся в группу следующего года обучения. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся в группу следующего года обучения по решению педагога дополнительного образования и на основании результатов (достижений) обучающегося 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.

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «основывается на таких важнейших педагогических принципах:

- принципе последовательности и доступности обучения;
- принципе учета индивидуальных особенностей учащихся;
- принципе интереса;
- принципе коллективизма;
- принципе воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков;
- принципе эстетического восприятия, действительности на основе познаний искусства хореографии;
- принципе творческого воплощения созданных образов;
- принципе повышения исполнительского мастерства и на дидактических принципах:
- принципе сознательности и активности, который обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков;
- принципе полезности обучения, который обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств;
- принципе доступности процесса обучения, который достигается с учетом состояния физической подготовленности обучающихся, уровня двигательных навыков и умений;
- принципе систематичности и последовательности, который соблюдается за счет регулярности занятий, содержания репетиций, комплексирования знаний, умений и навыков по результатам физической подготовки;
- принципе прочности овладения двигательными навыками, который достигается за счет многократных повторении физических упражнений, приемов и действий;
- принципе гуманизации, который предполагает утверждение непреходящих общечеловеческих ценностей, внимание к событиям культуры, науки и искусства;

- принципе детоцентризма, который предусматривает приоритет интересов ребенка в воспитательном процессе;
- принципе увлекательности и творчества, который определяет развитие творческих способностей детей;
- принципе системности, который предполагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материала;
- принципе сотрудничества, который предусматривает признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;
- принцип природосообразности, который определяет учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков и возможностей обучающихся, при включении их в различные виды деятельности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы:

- метод словесный, наглядный,
- метод практический,
- метод проблемно-развивающего обучения,
- метод контроля и самоконтроля,
- метод стимулирования и мотивация обучения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

#### Технологии, используемые на учебных занятиях

- педагогика сотрудничества;
- информационно-коммуникативная технология;
- технология критического мышления;
- игровые технологии;
- технология творческих мастерских;
- групповые технологии;
- здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

1. Методические разработки занятий в театре танца «Талисман».
2. Методические разработки праздников, концертов, игр, бесед, интерактивных занятий .
3. Сценарии творческих вечеров театра танца «Талисман».
4. Видеозаписи хореографических постановок и хореографических театра танца «Талисман».
5. Аудиозаписи, фонотека, необходимые для проведения занятий.
6. Электронные образовательные ресурсы (информационные, технические, методические материалы и видеоматериалы, размещенные в сети Интернет).

Организация образовательного процесса на занятиях по хореографии характеризуется следующими особенностями:

1. Организация работы обучающихся осуществляется на доступном для них уровне и в приемлемом темпе.
2. Объяснение темы занятия сопровождается игровыми моментами, игровой ритмикой, видео-презентациями.
3. Осуществляется чёткое, поэтапное объяснение учебного материала, способы его выполнения.
4. Установка даётся не только на запоминание информации, но и на осмысление практической значимости полученных знаний.

5. Осуществляется контроль по ходу объяснения новой темы, после её изучения и итоговой проверки знаний.

6. Реализуется индивидуальный подход на каждом учебном занятии (выясняется возможности творческого потенциала каждого обучающегося на основе знаний, способностей, склонностей и потребностей).

Образовательный процесс на занятиях по хореографии носит развивающий характер, то есть направлен на реализацию интересов обучающихся и развития у них общих, творческих и специальных способностей.

## Список литературы для педагогов

1. Богданов – Березовский В. Галина Сергеевна Уланова – М.: Государственное издательство «Искусство», 1961 г.
2. Газета «Танцевальный колондаик» 2006 – 2012 гг.
3. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: «Искусство», -1989 г.
4. Журнал «Балет» 2001 – 2012 гг.
5. Журнал по хореографии «World DANCE» - М.: Издательство Фонд. Здоровье. Культура. Спорт, № 1-7, 2007 г.
6. Меланьин А. А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2010 г.
7. Мессер А. Танец, мысль, время – М.: Издательство «Искусство», 1999. г.
8. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). – М., 2002 г.
9. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (начало обучения). – М., 1998 г.
10. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). – М., 2001 г.
11. Пичуричкин С. Имидж творческого коллектива – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2005 г.
12. Слонимский, Ю. В честь танца / Ю. Слонимский. – М.: Искусство, 2017. - 402 с.
13. Танец. Теория и практика. – Москва: РГГУ, 2016. – 309 с.
14. Тарасов Н. Классический танец – М.: Издательство «Искусство», 1971 г.
15. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Издательство Новое слово, 2004 г
16. Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. – М.: Искусство, 2017. - 180 с.
17. Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки. – М., 1996 г.
18. Шмаков С. А. Лето – М., 1993 г.
19. Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. – М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 с.

## Список литературы для обучающихся и родителей

1. Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. – СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006.
2. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – СПб.: Лань, 2006.
4. Базарова, Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. - Л.: ИСКУССТВО, 1984.
5. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2000. - 263с.
6. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. – М.: Академия, 2000.
7. Белов, В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. - №1.
8. Ерошенков, И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. – М.: Владос, 2004.
9. Ивашковский, А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2006.
10. Лаушкина, Р.Н. Особенности эмоционального развития ребенка / Р.Н. Лаушкина // Общество, культура, образование: проблемы и перспективы развития: материалы Всерос.(с междунар. участием) науч.-практ. конф., 19-20 марта 2009г. - Орел: ОГИИК; Оперативная полиграфия, 2009.

11. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.
12. Мир детства: младший школьник / под ред. А.Г. Хрипковой; отв. ред. В.В. Давыдов. - М.: Педагогика, 1981.
13. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). – М., 2002 г.
14. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (начало обучения). – М., 1998 г.
15. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). – М., 2001 г.
16. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985.
17. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества: учебник. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2006.
18. Традиции и новации в хореографическом образовании: материалы науч. - практ. конференции г. Орёл 24-28 марта 2009 г. - Орёл: ОГИИК; ПФ «Оперативная полиграфия», 2009.
19. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – М.: Лань: Планета музыки; СПб., 2011
20. Шарова, Н.И. Детский танец. – СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.

Приложение № 1  
к ДООП художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

### 9.1. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 4 год обучения

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

#### 2. Задачи:

обучающие:

- продолжить обучение базовым элементам классического танца;
- продолжить обучение азам современной хореографии;
- обучить новым гимнастическим элементам;

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- работа по сплочению коллектива.

#### 3. Особенности контингента обучающихся

Данная рабочая программа будет реализовываться на базе подготовительной группы образцового театра танца «Талисман». Обучающиеся данной группы будут заниматься 4-й год, Возраст обучающихся - 7-8 лет. За время обучения обучающиеся 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: «Про апельсин». Обучающиеся подготовительной группы принимали участие в концертах, праздниках и конкурсах различного уровня. В 2024 – 2025 учебном году приняли участие и стали победителями конкурсов: Международный конкурс исполнительского мастерства "Шоу звезд" , Липецк 2024 г. (Гран-при), Международный конкурс «Шоу мега талантов», Липецк 2025 г. (Гран-при). Обучающиеся подготовительной группы на занятиях продолжают обучаться классическому, эстраднему, современному танцам, технике исполнения гимнастических упражнений. Кроме того активизируется концертная и конкурсная деятельность группы.

Основная форма организации учебного процесса - групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. ч., 2 ак. ч. Ведет репетитор по классическому танцу.

#### 4. Планируемые результаты:

После окончания Программы обучающийся должен 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.

После окончания Программы обучающийся должен уметь:

- выполнять классический экзерсис боком к палке;
- выполнять простейшие элементы на «середине»;
- исполнять танцевальные композиции;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять базовые элементы джаз-модерн танца.

Данная рабочая программа 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.

5.Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества»  
4 год обучения

Дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Тема	Форма организации занятия	Содержание занятия	Кол-во часов (мин)		Форма аттестации/контроля
План	Факт					теория	практика	
02.09.2025								
04.09.		2	Основы джаз-	Практи-	Система джазовой разминки.	15	45	

2025			модерн танца	ческое занятие	Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения на месте. Разучивание танцевальной комбинации.			
07.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Беседы по охране труда: 1. «Инструкция № 51 по охране труда для обучающихся образцового театра танца «Талисман». 2. Правила внутреннего распорядка Учреждения. 3. Правила дорожного движения по пути следования в Учреждение и обратно». Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Техника исполнения вращения на месте. Прыжки Работа над танцевальным номером.	10	50	
09.09.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения: «мостик»; «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик»; «колесо». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.	15	45	
11.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).	20	40	

					Упражнения стрэтч-характера в соединении. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевального номера.			
14.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Техника исполнения вращения на месте. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	15	45	
16.09.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6.Акробатические упражнения: «березка»; «мостик»; «дельфиненок»; «перекат вперед и назад с положения «мостик»; «колесо». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.		60	
18.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальной комбинации.	20	40	
21.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		60	
23.09.		2	Основы	Практи-	1. Упражнения для развития		60	

2025			партерной гимнастики	ческое занятие	подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6.Акробатические упражнения: «березка»; «мостик»; «дельфиненок»; «перекат вперед и назад с положения «мостик»; «колесо». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.			
25.09. 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальной комбинации.	20	40	
28.09. 2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения на месте. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		60	
30.09. 2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения: «мостик», «березка», «дельфиненок», «перекат вперед и	15	45	Устный опрос

					назад с положения «мостик», «колесо». Отработка танцевальных комбинаций.			
Октябрь								
02.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки (разучивание). Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения на месте. Понятие «точка». Разучивание танцевальной комбинации. Работа над программой.	20	40	Фронтальный опрос
05.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения на месте. Разучивание танцевальных комбинаций.	20	40	наблюдение
07.10.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения: «мостик», «уголок», «березка», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо» Отработка танцевальных комбинаций.	20	40	
09.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков	15	45	

					Техника исполнения вращения на месте. Разучивание танцевальной комбинации.			
12.10.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения на месте. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	
14.10.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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: «качалка»; «лодочка»; «коробочка»; «кошечка»; «змейка»; - наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - медленный подъем ног вверх в положении лежа; - упражнение на верхний пресс; - упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения: - «мостик», - «уголок», «березка», «дельфиненок», «колесо», «перекат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	
16.10		2	Основы джаз-		Система джазовой разминки,	20	40	

2025			модерн танца	комбинированное занятие	Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction. Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.			
19.10.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	
21.10.2025		2	Классический партер	комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Упражнения на растяжку 5. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок», «березка», «дельфиненок»,« перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.	15	45	
23.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	
26.10.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц.	15	45	

					Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.			
28.10.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Упражнения на растяжку 5. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок», «березка», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо». Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	наблюдение
30.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций
Ноябрь								
02.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения на месте. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	20	40	Фронтальный опрос
06.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction. Наклоны и перегибы Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в	20	40	

					соединении. Комбинации Разучивание комбинации.	Вращение. прыжков. танцевальной			
09.11. 2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций.		15	45	
11.11. 2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «березка», « пережат вперед и назад с положения «мостик», «колесо». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.		20	40	
13.11. 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction. Наклоны и перегибы разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальной комбинации.		20	40	
16.11. 2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Разучивание танцевальных			60	

					комбинаций. Постановка номера.			
18.11. 2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо» , техника переворота вперед и назад.</p> <p>Прыжки. Оработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>	15	45	
20.11. 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Соединение contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения.</p>	20	40	
23.11. 2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на</p>		60	

					гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций Постановка номера.				
25.11.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», « перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», техника переворота вперед и назад. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	45	Фронтальный опрос	
27.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction. Наклоны и перегибы. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	15	45		
30.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.		60	Просмотр и анализ исполнения танцевальной постановки	
Декабрь									
02.12.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.	15	45		

					<p>1.-Plie.  2. Battements tendu.  3. Battements tendu jete.  4. Battements relevent на 90 градусов  5. Упражнения на растяжку  6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.  7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок»; «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», техника переворота вперед и назад.  Работа над танцевальным номером.</p>			
04.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций.</p>		60	
07.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Работа над танцевальной программой.</p>		60	
09.12.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.  1.Plie.  2. Battements tendu.  3. Battements tendu jete.  4. Battements relevent на 90 градусов  5. Упражнения на растяжку  6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.  7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», « перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», техника переворота</p>	15	45	

					вперед и назад. Работа над танцевальным номером.		
11.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций.		60
14.12.2025		1	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Работа над танцевальной программой.		60
16.12.2025		2	Основы партерной гимнастики	комбинированное занятие	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 «коробочка»;- упражнение «кошечка»;- упражнение «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и		60

					развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», техника переворота вперед и назад. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой			
18.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction. Наклоны и перегибы Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении . Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевального номера.	15	45	
21.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		60	
23.12.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо»,техника переворота вперед и назад.		60	

					Работа над танцевальными номерами.			
25.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Отработка номера. Работа над танцевальной программой.	20	40	
28.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевального номера.	10	50	опрос
30.12.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижностипозвочника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», техника переворота вперед и назад. Работа над программой.	20	40	Проси отр и анали з испол нения танце вальн ых номер ов
Январь								
11.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации.	10	50	опрос

					Отработка танцевального номера.			
13.01.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад».</p> <p>Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.</p>	15	45	
15.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Соединение contraction Наклоны и перегибы торса. Твист и спирали торса в положении «сидя». Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.</p>		60	
18.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Техника исполнения танцевальной комбинации. Отработка танцевального номера.</p>	15	45	
20.01.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.</p> <p>1.-Plie.</p> <p>2. Battements tendu.</p> <p>3. Battements tendu jete.</p>	20	40	

					<p>4. Battements relevent на 90 градусов</p> <p>5. Упражнения на растяжку</p> <p>6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.</p> <p>7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад».</p> <p>Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами.</p>			
22.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction. Наклоны и перегибы торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание и отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.</p>	20	40	
25.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Музыкальные акценты</p> <p>Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.</p>		60	
27.01.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>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.</p>		60	

					<p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- упражнение «качалка»;- упражнение «лодочка»;- 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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад».</p> <p>Прыжки. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.</p>				
29.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы, body roll. Упражнения стрэтч-характера. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали</p> <p>Отработка танцевального номера.</p>	15	45	Фронтальный опрос	
Февраль									
01.02.2026		2	Ритмическая разминка		<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Музыкальные акценты</p> <p>Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.</p>	15	45	Промотр и анализ танцевальных комбинаций	

03.02. 2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад», техника исполнения упражнения «стойка». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальными номерами.	15	45	
05.02. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевального номера.	15	45	
08.02. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Музыкальные акценты Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	40	

10.02. 2026	2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад», техника исполнения упражнения «стойка».</p> <p>Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>	20	40	
12.02. 2026	2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя».</p> <p>Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Отработка танцевального номера. Разучивание танцевальной комбинации.</p>	20	40	
15.02. 2026	2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц.</p> <p>Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Техника исполнения танцевальной комбинации. Постановка номера.</p>		60	
17.02. 2026	2	Классический	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются		60	

			партер		упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо», «переворот вперед и назад», техника исполнения упражнения «стойка». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальными номерами.			
19.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевального номера. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	20	40	
22.02.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	20	40	Фронтальный опрос

24.02. 2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо»,« переворот вперед и назад», упражнение «стойка». Постановка номера. Работа на танцевальной программой.	20	40	
26.02. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. Твист и спирали торса в положении «сидя». Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	20	40	наблюдение
Март								
01.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над программой.	20	40	
03.03. 2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.Plie.	20	40	

					<p>2. Battements tendu.  3. Battements tendu jete.  4. Battements relevent на 90 градусов  5. Упражнения на растяжку  6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.  7. Акробатические упражнения:- « мостик»,- «уголок», «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «колесо»,« переворот вперед и назад», упражнение «стойка».  Постановка номера. Работа на танцевальной программой.</p>			
05.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «сидя».  Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.</p>	20	40	
10.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп.  2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности  3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника  4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.  5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.  6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- « перекат вперед и назад с положения «мостик», - «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад».  Постановка номера.</p>	20	40	

12.03. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	45	
15.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Постановка номера.	15	45	
17.03. 2026		2	Основы партерной гимнастики и	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага . 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад». Постановка номера.	20	40	
19.03. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и	15	45	

					release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая Твист и спирали торса в положении «сидя». Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
22.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных номеров. Постановка номера.	20	40	
24.03.2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», - «переворот вперед и назад». Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	20	40	
26.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во	15	45	наблюдение

					время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера.			
29.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных номеров. Постановка номера.	20	40	Фронтальный опрос
31.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	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 «коробочка»;- упражнение «кошечка»;- упражнение «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «		60	

					перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад». Прыжки. Постановка номера. Работа над программой.			
Апрель								
02.04.20256		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	15	45	
05.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	20	40	
07.04.2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения: «березка», «мостик», «уголок»,- «дельфиненок», «перекат	20	40	

					вперед и назад с положения «мостик»; «колесо», «стойка»,- «переворот вперед и назад». Прыжки. Вращение. Постановка номера.			
09.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.			
12.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	20	40	
14.04.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- « мостик», - «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка»,-		60	

					«переворот вперед и назад». Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных номеров.			
16.04. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.		60	
19.04. 2026		2	Ритмическая разминка	практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		60	
21.04. 2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик», -	10	50	

					«колесо»;- «стойка»,- «переворот вперед и назад». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.			
23.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Отработка танцевальных номеров.	15	45	Фронтальный опрос
26.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		60	
28.04.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик» - «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад».		60	

					Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных номеров.			
30.04. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		60	
Май								
03.05. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		60	
05.05. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик» - «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад». Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных номеров.		60	
07.05. 2026		2	Основы джаз-модерн	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и		60	

			танца		<p>оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.</p>			
10.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.</p>		60	
12.05.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	<p>К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Plie.</li> <li>2. Battements tendu.</li> <li>3. Battements tendu jete.</li> <li>4. Battements relevent на 90 градусов</li> <li>5. Упражнения на растяжку</li> <li>6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.</li> <li>7. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик», - «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад».</li> </ol> <p>Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.</p>	15	45	
14.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием</p>		60	

					contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.		
17.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.	60	
19.05.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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 «коробочка»;- упражнение «кошечка»;- упражнение «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в	60	

					положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик» - «колесо»,- «стойка»,- «переворот вперед и назад». Прыжки. Вращение. Работа над программой.			
21.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.	60		
24.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации	60	наблюдение	
26.05.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические	60	Фронтальный опрос	

					упражнения:- « мостик», - «уголок»,- «дельфиненок», « перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.				
28.05. 2026		2	Основы джаз- модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой.		60	Просмо тр и анализ исполн ения танцева льных номеро в	
31.05. 2026		2	Ритмическа я разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		60		
Июнь									
02.06. 2026		2	Основы джаз- модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	20	40		

04.06. 2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальных комбинаций.	25	35	
05.06. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		60	
09.06. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «перевороты вперед и назад», «стойка», «колесо», «перекат через плечо». Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка		60	

					танцевальных номеров.			
11.06. 2026.		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных номеров.		60	
16.06. 2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «березка»,- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «перевороты вперед и назад», «стойка», « колесо», «перекат через плечо». Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.	10	50	
18.06. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединение contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.Разучивание танцевальных комбинаций.	15	45	
19.06.		2	Ритмическая	Практическое	Упражнения для мышц шеи,		60	

2026			я разминка	занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Работа танцевальных комбинаций.			
23.06. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Отработка танцевальных номеров.	15	45	Итоговый мониторинг
25.06. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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»; - «лодочка»; «коробочка»; «кошечка»; «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение	15	45	

					<p>на нижний пресс.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад с положения «мостик», «перевороты вперед и назад», «стойка», «колесо», «перекат через плечо».</p> <p>Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных номеров.</p>			
26.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц.</p> <p>Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации</p> <p>Отработка танцевальных комбинаций.</p> <p>Работа танцевальных комбинаций.</p>		60	
30.06.2026		2	Итоговое занятие	комбинированное занятие	<p>Промежуточная аттестация.</p> <p>Подведение итогов.</p>		60	концерт, конкурс
					Итого: 123 уч. з., 246 уч. ч.			

Приложение № 2  
к ДООП художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

9.2. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 6 год обучения

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

2. Задачи:

обучающие:

- продолжить обучать элементам классического танца;
- обучить различным техникам современной хореографии;
- обучить новым гимнастическим элементам.

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- работа по сплочению коллектива.

3. Особенности контингента группы: Данная рабочая программа будет реализовываться на базе младшей группы образцового театра танца «Талисман». Обучающиеся младшей группы будут заниматься 6 год, они выходят на базовый уровень обучения современной хореографии. Возраст обучающихся - 9-11 лет. За время обучения обучающиеся научились чувствовать музыкальный ритм, изолировать центры тела, координировать движения, правильно ставить дыхание при исполнении танцевальных композиций, технике исполнения гимнастических упражнений, ознакомились с азами классического танца – школы хореографии, азами современной хореографии.

В репертуаре данной группы находятся следующие постановки: «Вечный двигатель», «Считалочка», «Колочая история!».

В 2025-2026 учебном году стали победителями конкурсов различного уровня: городской фестиваль детского и юношеского творчества «Жар-птица» (лауреат 1 степени- номинация «эстрадный танец», лауреат 1 степени – номинация «современный танец»), Всероссийский конкурс хореографического искусства "Таланты Черноземья" г. Тамбов 2024г. (Гран-при, два лауреатства 1 степени), Всероссийский конкурс «Лучшие танцоры 2025 года», Липецк 2025 г. ( Гран-при, два лауреатства 1 степени), Международный конкурс исполнительского мастерства "Шоу звезд", Липецк 2024 г. (Гран-при), Международный конкурс хореографического искусства "вКубе" , Липецк 2024 г. (лауреат 3 степени, дипломант 1 степени), Международный конкурс "Старт звезд", Липецк, 2025г. (Гран-при), Международный конкурс «Шоу мега талантов», Липецк 2025 г. (Гран-при).

Обучающиеся младшей 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.

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 конкурсная деятельность младшей группы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. ч., 2 ак. ч. ведет репетитор по классическому танцу.

4. Планируемые результаты:

После окончания программы обучающийся должен знать:

- технику прыжков с приземлением на одну ногу;
- технику поворотов;
- технику исполнения движений в более быстром темпе;
- технику элементов джаз-модерн танца.

После окончания программы обучающийся должен уметь:

- выполнять новые элементы классического экзерсиса;
- выполнять комплекс эмоциональных упражнений и творческих ассоциативных игр;
- изолировать и координировать движения;
- выполнять более сложные акробатические упражнения;
- выполнять прыжки с приземлением на одну ногу;
- исполнять движения в более быстром темпе;
- выполнять элементы джаз-модерн танца.
- уметь сыграть необходимую роль для хореографической постановки.

Данная рабочая программа 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

#### 5. Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 6 год обучения

Дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Тема		Содержание занятия	Кол-во часов (мин)	
План	Факт					Теория	Практика
Сентябрь							
02.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.	15	75
04.09.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава,	15	75

					<p>эластичности мышц бедра, выворотности:- «бабочка»;- «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 позвоночника: - «качалка»; - «лодочка»; - «коробочка»; - упражнение «кошечка»; - «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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения: - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «пкрекаты вперед и назад», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций.</p>			
07.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Беседы по технике безопасности: 1.«Инструкция № 51 по охране труда для обучающихся воспитанников театра танца «Талисман». 2. Правила внутреннего распорядка для воспитанников МАУ ДО ДДТ «Городской». 3. Правила дорожного движения по пути следования Учреждение и обратно»</p> <p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.</p>	10	80	
09.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» -</p>	20	70	

					передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Разводка номера. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
11.09.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинируемое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения: - «березка», - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекат вперед и назад», - «колесо», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.	30	60	
14.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения направленные на постановку корпуса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	15	75	
16.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом	15	75	

					Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой.			
18.09.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1. Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекат вперед и назад», - «колесо», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки». Отработка танцевальных комбинаций.	15	75	
21.09.2025			Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
23.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	30	60	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров
25.09.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера.	30	60	Фронтальный опрос

					1.Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения: - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекат вперед и назад», - «колесо», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки». Оработка танцевальных комбинаций.			
28.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций.	20	70	наблюдение
30.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Оработка танцевальных комбинаций Работа над танцевальной программой.	30	60	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров
Октябрь								
02.10.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций	30	60	Фронтальный опрос

					вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения: - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекат вперед и назад», - «колесо», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки». Оработка танцевальных комбинаций.			
05.10 2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Оработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.	30	60	
07.10 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	30	60	
09.10 2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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: - «бабочка»;- «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»; - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: - «качалка»;	25	65	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- «лодочка»;</li> <li>- «коробочка»;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «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 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, боку и животе.</li> </ul> <p>6. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мостик»,</li> <li>- «уголок»,</li> <li>- «дельфиненок»,</li> <li>- «колесо»,</li> <li>- «перекат вперед и назад»,</li> <li>- «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки».</li> </ul> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.</p>			
12.10 2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над программой.	20	70	
14.10. 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Положение arch, low back, curve. Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
16.10. 2025		2	Классический партер	Комбинированное	К упражнениям партерной гимнастики дополняются	15	75	

				занятие	упражнения классического характера. 1.Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
19.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над программой.	30	60	
21.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
23.10.2025		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete.	20	70	

					4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «колесо»,- «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», упражнение «рыбка», «кувырки». Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой.			
26.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера Работа над программой.	30	60	
28.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Положение arch, low back, curve. Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	75	Просмотр и анализ танцевального номера
30.10.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,-	30	60	

					«дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «колесо», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.			
Ноябрь								
2.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций.	20	70	наблюдение
06.11.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	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: «бабочка»; «лягушка»; наклоны в положении «разножка»; на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: «качалка»; «лодочка»; «коробочка»; «кошечка»; «змейка»; наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа; на верхний пресс; на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад»,- «колесо», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
09.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу	15	75	

					мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Постановка номера.			
11.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация шага и движений изолированных центров. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
13.11.2025		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «колесо», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
16.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	
18.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.	25	65	

					Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
20.11.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: «бабочка»; «лягушка»; наклоны в положении «разножка»; на выворотность стоп по 1-й позиции.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: «качалка»; «лодочка»; «коробочка»; «кошечка»; «змейка»; наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа; на верхний пресс; на нижний пресс.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад»,- «колесо», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>	25	65	
23.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Отработка танцевальных комбинаций Постановка номера.	20	70	

25.11. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		90		
27.11. 2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «колесо», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «стойка», «рыбка», «кувырки». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60		
30.11. 2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки Постановка номера.	25	75	Просмотр и анализ исполнения танц.комбинаций	
Декабрь									
02.12. 2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Соединение движений нескольких		90	наблюдение	

					центров в различных ритмических рисунков. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
04.12.2025		2	Классический партер	Комбинируемое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад », - «колесо»,- «стойка», «перевороты вперед и назад с положения « мостик», «рыбка», «кувырки». Постановка номера. Работа над танцевальными номерами.	15	75	Фронтальный опрос
07.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинируемое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжки. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		90	
09.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинируемое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая)	10	80	

					Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
11.12.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: «бабочка»; «лягушка»; наклоны в положении «разножка»; на выворотность стоп по 1-й позиции.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- на верхний пресс;- на нижний пресс.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо», «стойка», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над программой</p>	20	70	
14.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		90	
16.12.2025		2	Основы джаз-модерн	Комбинированное	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и	20	70	

			танца	занятие	координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и release. Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Использование различных ритмов в исполнении движений Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
18.12.2025		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «колесо»,- «стойка», «перевороты вперед и назад с положения «мостик», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Постановка номера. Работа над танцевальными номерами.	15	75	
21.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевального номера.	10	80	
23.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки.	15	75	

					Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Использование различных ритмов в исполнении движений Работа над танцевальной программой. Постановка номера.				
25.12.2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения: - «березка», - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекаты вперед и назад», - «перевороты вперед и назад с положения «мостик», - «колесо», «стойка», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Работа над программой	20	70		
28.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		90	наблюдение	
30.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.	30	60	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров	
Январь									
11.01		2	Ритмическая	Практическое	Упражнения для мышц шеи,	15	75		

2026			разминка	е занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Техника исполнения танцевальной комбинации. Отработка танцевального номера			
13.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Сочетания различных ритмов во время движения Работа над танцевальными комбинациями.		90	
15.01.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекаты вперед и назад,- «перевороты вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «стойка на плече»,упражнение «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Работа над танцевальными номерами.	20	70	
18.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Техника исполнения	15	75	

					танцевальной комбинации. Отработка танцевального номера			
20.01. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.	20	70	
22.01. 2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекаты вперед и назад,- «перевороты вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «стойка на плече»,упражнение «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Работа над танцевальными номерами.	20	70	
25.01. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Музыкальные акценты Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
27.01. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полицентрия Полиритмия. Свинговое раскачивание. Комбинации с использованием contraction и release.	15	75	Просмотр и анализ исполнения танцевальных

					Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.			комбинаций
29.01.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинируемое занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:- «бабочка»;- «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»;- на выворотность стоп по 1-й позиции.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекаты вперед и назад»; - «переворот вперед и назад с положения «мостик»;- «колесо»,- «стойка», «стойка на плече», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжки. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.</p>	30	60	
Февраль								
01.02.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинируемое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые	20	70	

				комбинации. Музыкальные акценты Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.			
03.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Принцип управления, «импульсные цепочки» Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Прыжки: hop, jump, leap Вращение. Работа над танцевальной программой.	30	60
05.02.2026			Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «перевороты вперед и назад», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами.	25	65
08.02.2026		2	Ритмическая разминка		Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Музыкальные акценты Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.	20	70
10.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров	20	70

					Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом Принцип управления, «импульсные цепочки» Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Разучивание танцевальных комбинаций.			
12.02.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага 6. Акробатические упражнения: - «березка», - «мостик», - «уголок», - «дельфиненок», - «перекат вперед и назад с положения «мостик», - «колесо», - «стойка», «перевороты вперед и назад», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.	20	70	
15.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Техника исполнения танцевальной комбинации. Отработка танцевального номера		90	
17.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в	25	65	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций

				другой во время разминки. Принцип управления, «импульсные цепочки». Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.				
19.02.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»;-«стойка», «перевороты вперед и назад», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами.		90	
22.02.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над программой.	20	70	
24.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полицентрия. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Полиритмия. Упражнения стрэтч-	25	65	

					характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальными комбинациями. Постановка номера.			
26.02.2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «стойка на плече», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Постановка номера. Работа на танцевальной программой.	30	60	
Март								
01.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полицентрия Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Полиритмия. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальными комбинациями. Постановка номера.	25	65	
03.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности	20	70	

				позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «стойка на плече», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Постановка номера.				
05.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Постановка номера.	25	75	
10.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полицентрия Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Полиритмия. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальными комбинациями. Постановка номера.	25	65	
12.03.2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,-	30	60	

					«колесо»,- «стойка», «стойка на плече», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг».Постановка номера. Работа на танцевальной программой.			
15.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Постановка номера.	25	75	
17.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	
19.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	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: «бабочка»;- «лягушка»; - наклоны в положении «разножка»;- на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- на верхний пресс; - на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе.	30	60	Фронтальный опрос

					б. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «переворот вперед и назад», «рыбка», «кувырки», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжки. Постановка номера. Работа над программой.			
22.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных номеров. Постановка номера.	20	70	наблюдение
24.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Сочетания различных ритмов во время движения Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальными комбинациями. Постановка номера.	30	60	Просмотр и анализ исполнения танцевального номера
26.03.2026		2	Классический партер	Комбинированное занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- « перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», - « стойка на плече», «кувырок вперед и назад», «рыбка», техника	25	65	

					исполнения упражнения «фляг».Прыжки. Вращение. Постановка номера.			
29.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	30	60	
31.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	30	60	
Апрель								
02.04.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка»,- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- « перекат вперед и назад с положения «мостик» - «колесо»,- «стойка», «переворот вперед и назад», «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг».Прыжковые комбинации.Вращение.Отработка танцевальных номеров.		90	
05.04.		2	Ритмическая	Комбиниров	Упражнения для мышц шеи,	30	60	

2026			разминка	анное занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
07.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.		90	
09.04.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»; «стойка»; «переворот вперед и назад»,упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	10	80	
12.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		90	

14.04.2026	2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Полицентрия. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом. Упражнения стрэтч-характера. Полиритмия. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
16.04.2026	2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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:- «бабочка»; «лягушка»; наклоны в положении «разножка»;- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных номеров.	15	65	наблюдение
19.04.	2	Ритмическая	Практическое	Упражнения для мышц шеи,	90	Просмотр	

2026			разминка	е занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.			и анализ исполнения танцевального номера
21.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Принцип управления, «импульсные цепочки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	65	Фронтальный опрос
23.04.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»;- «стойка», «переворот вперед и назад», «кувырок вперед и назад»,упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	15	75	
26.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу		90	

				мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		
28.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стретч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевальных номеров	90
30.04.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «змейка»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- медленный подъем ног вверх в положении лежа;- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик», - «колесо»,- «стойка», «переворот вперед и назад», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжки. Вращение. Работа над	90

					программой.			
Май								
03.05. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		90	
05.05. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевальных номеров		90	
07.05. 2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»;- «стойка», «переворот вперед и назад», «кувырок вперед и назад»,упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	15	75	
10.05. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		90	
12.05.		2	Основы джаз-	Практическое	Система джазовой разминки.		90	

2026			модерн танца	е занятие	Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.		
14.05.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик», - «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик», - «колесо»,- «стойка», «переворот вперед и назад», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг».</p> <p>Прыжки. Вращение. Работа над программой.</p>	90	
17.05.		2	Ритмическая	Практическое	Упражнения для мышц шеи,	90	

2026			разминка	е занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.			
19.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали Отработка танцевальных номеров		90	
21.05.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7.Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», «перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»;- «стойка», - « стойка на плече», «кувырок вперед и назад», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90	наблюдение
24.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации		90	Просмотр и анализ исполнения танц. номеров
26.05.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются	25	65	

				упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», - «стойка на плече», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжки. Вращение.				
28.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой.	30	60	
31.05.2026			Промежуточная аттестация				90	Концерт
Июнь								
02.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения		90	

					Работа над танцевальной программой.			
04.06.2026		2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»; «стойка», «переворот вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	10	80	
05.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Полицентрия. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Упражнения стрэтч-характера. Полиритмия. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой	15	65	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров
09.06.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	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	15	65	Фронтальный опрос

				<p>выворотность стоп по 1-й позиции.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «коробочка»;- «кошечка»;- «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 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, боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад»,- «переворот вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка», «кувырок вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг».</p> <p>Прыжки Вращение. Отработка танцевальных номеров.</p>		
11.06.2026	2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.</p>	90	наблюдение
16.06.2026	2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.</p>	90	

18.06. 2026	2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu. 3. Battements tendu jete. 4. Battements relevent на 90 градусов 5. Упражнения на растяжку 6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад. 7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»; «стойка», «переворот вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	10	80	
19.06. 2026	2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		90	наблюдение
23.06. 2026	2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.		90	
25.06. 2026	2	Классический партер	Практическое занятие	К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. 1.-Plie. 2. Battements tendu.	10	80	

					<p>3. Battements tendu jete.  4. Battements relevent на 90 градусов  5. Упражнения на растяжку  6. Grand battement jete с 1 позиций вперед, в сторону, назад.  7. Акробатические упражнения:- «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок»,- «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»; «стойка», «переворот вперед и назад», упражнение «рыбка», техника исполнения упражнения «фляг».  Прыжковые комбинации.  Вращение. Работа над танцевальной программой.</p>			
26.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации  Отработка танцевальных номеров.</p>	90	наблюдение	
30.06.2026		2	Итоговое занятие	Практическое занятие	<p>Промежуточная аттестация  Подведение итогов  Планирование на новый учебный год</p>	90	Концерт, конкурс	
					Итого: 123 уч.з., 246 уч.ч.			

Приложение № 3  
к ДООП художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

### 9.3. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 8 год обучения

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

2. Задачи:

обучающие:

- продолжить обучение обучающихся основам классического танца;
- продолжить обучение обучающихся джаз-модерну танца на подготовительном уровне;
- продолжить обучение обучающихся основам современной хореографии;

развивающие:

- продолжить развитие творческого потенциала обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- способствовать формированию активной гражданской позиции учащихся по профилактике здорового образа жизни;
- продолжить работу по сплочению коллектива.

3. Особенности контингента группы: Данная рабочая программа будет реализовываться на базе средней группы образцового театра танца «Талисман».

Обучающиеся средней группы будут заниматься 8 год, они продолжают обучение на базовом уровне. Возраст обучающихся - 12-13 лет. За время обучения обучающиеся научились чувствовать музыкальный ритм, изолировать центры тела, координировать движения, правильно ставить дыхание при исполнении танцевальных композиций, технике исполнения гимнастических упражнений, ознакомились с азами классического танца – школы хореографии, основам современной хореографии.

В репертуаре данной группы находятся следующие постановки: «Праздник каждый день», «Бродячие артисты», «Тук-тук», «Букет».

В 2024-2025 учебном году стали победителями конкурсов различного уровня: Всероссийский конкурс хореографического искусства "Таланты Черноземья" г. Тамбов 2024 г (лауреат 1 степени, лауреат 1 степени Гран-при конкурса), Всероссийский конкурс «Лучшие танцоры 2025 года», Липецк 2025 г. (два лауреатства 1 степени), Международный конкурс хореографического искусства "вКубе" , Липецк 2024 г ( лауреат 3 степени, дипломант 1 степени), Международный конкурс "Старт звезд" ( Гран-при).

Обучающиеся средней группы на занятиях продолжают обучаться классическому, эстраднему, современному танцам, технике исполнения гимнастических упражнений. Кроме этого активизируется концертная и конкурсная деятельность группы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза по 2 ак. ч. и 1 раз по 3 ак. ч.), 2 часа ведет занятие репетитор по классическому танцу.

4. Планируемые результаты:

После окончания программы обучающийся должен знать:

- все элементы классического танца;
- позы на 90 градусов, а также arabesque, attitude eroisse u effacee у станка;
- технологию комбинированных заданий, в которые вводятся движения, исполняемые в больших и малых позах;
- технику исполнения более сложных комбинаций эстрадного танца;
- технику исполнения комбинаций джаз-модерн танца.

После окончания программы обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения классического экзерсиса в больших и малых позах;

- контролировать подтянутый корпус, соблюдать правильное положение рук в позициях;
- выполнять вращения;
- выполнять комбинаций эстрадно — джазового станка;
- выполнять более сложные комбинации эстрадного танца
- выполнять более сложные комбинации джаз-модерн танца;
- раскрывать идею и смысл, которую несет в себе хореографическая композиция.

Данная рабочая программа 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.

#### 5. Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 8 год обучения

Дата проведения занятия		Кол-во часов по расписанию	Тема	Форма организации занятия	Содержание занятия	Кол-во часов		Форма контроля
План	Факт					теория	практика	
Сентябрь								
01.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	20	70	
03.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Разводка номера. Работа над танцевальной программой.	15	75	
07.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое	Беседы по охране труда: 1.«Инструкция № 51 по охране труда		90	

				занятие	для обучающихся воспитанников театра танца «Талисман». 2. Правила внутреннего распорядка для Учреждения. 3. Правила дорожного движения по пути следования в Учреждение и обратно». Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.			
08.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	15	75	
10.09.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков Техника исполнения вращения Разводка номера. Работа над танцевальной программой.	20	70	
14.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Разучивание танцевальных комбинаций. Разводка номера. Отработка танцевальных номеров.	10	80	
15.09.		2	Эстрадно-	Практич	Комбинации для разогрева стоп и	15	75	

2025			джазовый станок	еское занятие	коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.			
17.09.2025	2	Основы джаз-модерн танца	Комбини- рованное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Разводка номера. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	30	60		
21.09.2025	2	Ритмическая разминка	Комбини рованное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка.. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Разводка номера. Разучивание танцевальных комбинаций. Отработка танцевальных номеров.	30	60		
22.09.2025	2	Эстрадно-джазовый станок	Практич еское занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	20	70		
24.09.	2	Основы	Комбини	Система джазовой разминки,	20	70		

2025			джаз-модерн танца	рованное занятие	Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Разводка номера. Работа над танцевальной программой.				
28.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Разводка номера. Разучивание новых танцевальных комбинаций. Отработка танцевальных номеров.	30	60	наблюдение	
29.09.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «березка», - «мостик»,- «уголок»,- «дельфиненок», - «перекат вперед и назад с положения «мостик»,- «колесо»,- «стойка»,- «рондат», - «стойка на плече»,- «переворот вперед и назад»,- подготовка к элементу «фляг». Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных номеров. Постановка номера.	20	70	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций	
Октябрь									
01.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой.	20	70		

					Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.			
05.10.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения: - «выход на плечо»; - «переворот вперед и назад»; - «перекат через плечо», - кувырки вперед, назад; «циркуль». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	
06.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
08.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release. Наклоны и перегибы body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Положение arch, low back, curve Перемещение из одного уровня в другой во время разминки. Упражнения стрэтч-характера в соединении. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по	20	70	

					диагонали. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
12.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
13.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
15.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса, body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Положение arch, low back, curve. Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
19.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
20.10.2025		2	Эстрадно-джазовый	Комбинированное	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных	15	75	

			станок	занятие	позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
22.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера. Наклоны и перегибы. Упражнения для позвоночника. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	25	65	
26.10.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	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:- е «качалка»;- «лодочка»;- «дельфиненок»;- «коробочка»;- упражнение «мостик»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, на боку и животе. 6. Акробатические упражнения:-	20	70	

					кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад,- «перекат через плечо»,- кувьрки вперед, назад;- «циркуль». Постановка номера.			
27.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	Просмотр и анализ исполнения комбинаций эстрадно-джазового станка
29.10.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера. Наклоны и перегибы. Упражнения для позвоночника. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	25	65	
Ноябрь								
02.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		90	Фронтальный опрос
03.11.2025		2	Эстрадно - джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-	25	65	

					характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
05.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединении contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Координация шага и движений изолированных центров. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.	15	65	наблюдение
09.11.2025		2	Основы партерной гимнастики и	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль». Работа над танцевальной программой.		90	
10.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
12.11.2025		2	Основы джаз-	Практическое	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на		90	

			модерн танца	занятие	координацию. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. 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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.			
16.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальной комбинации. Постановка ромера. Работа над танцевальными номерами.		90	
17.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	
19.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
23.11.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп:-		90	

					<p>натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопам и по 1, 6 позициям.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «дельфиненок»;- «коробочка»;- «мостик»;- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- 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, на боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения: - кувырки вперед, назад;- стойка на руках; - перевороты вперед и назад,- «перекат через плечо»,- кувырки вперед, назад;- «цикуль». - «уголок» с отрывом от пола.</p> <p>Отработка танцевальных комбинаций.</p>			
24.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом</p>	25	65	

					исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
26.11.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
30.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		90	наблюдение
Декабрь								
01.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	Просмотр и анализ исполнения танцевального номера
03.12.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и	10	80	опрос

					перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) .Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
07.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров. Постановка номера.	25	65	
08.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	25	65	
10.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	70	
14.12.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	25	65	

					Постановка номера.			
15.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, Комбинированное занятие bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	20	70	
17.12.2025			Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация движения рук и ног без передвижения. 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 стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
21.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
22.12.2025		2	Основы партерной гимнастики и	Комбинированное занятие	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.	25	65	

					<p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- упражнение «качалка»;- упражнение «лодочка»;- упражнение «дельфиненок»;- упражнение «коробочка»;- упражнение «мостик»,- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- 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, на боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола.Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>			
24.12.2025		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация движения рук и ног без передвижения. 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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>	20	70	
28.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.</p>	30	60	
29.12.2025		3	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны</p>	30	105	

					торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.			
Январь								
11.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	наблюдение
12.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	20	70	
14.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Принцип управления, «импульсные цепочки» Упражнения для позвоночника. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Наклоны и перегибы Упражнения стретч-характера. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
18.01.2026		2	Основы партерной гимнастик	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые	30	60	

			и		<p>движения;- работа стопами по 1, 6 позициям.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «дельфиненок»;- «коробочка»;- «мостик»;- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- 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, на боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад,- «перекат через плечо»,- кувырки вперед, назад;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола.</p> <p>Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>			
19.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника</p> <p>Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении</p> <p>Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера</p>	25	65	
21.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Принцип управления, «импульсные цепочки»</p> <p>Упражнения для позвоночника.</p> <p>Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Наклоны и перегибы</p> <p>Упражнения стретч-характера.</p> <p>Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных</p>	25	65	

					центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
25.01.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	15	65	
26.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении. Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера.	25	65	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций
28.01.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	15	75	
Февраль								
01.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
02.02.2026		2	Эстрадно-джазовый	Практическое	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных	25	65	

			станок	занятие	позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации 134lié, bt. Tendu, bt. Tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении. Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации.			
04.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединении contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над программой.	15	75	
08.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
09.02.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.	20	70	
11.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера. Упражнения для позвоночника. Наклоны и перегибы. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	25	65	

					Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.			
15.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
16.02.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Постановка номера.	20	70	Фронтальный опрос
18.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	25	65	
22.02.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		90	Наблюдение и анализ
25.02.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в		90	Просмотр и анализ испол

					другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Принцип управления, «импульсные цепочки Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой.			нения з танце вальн ых номер ов
Март								
01.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.		90	
02.03. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации 136lié, bt. Tendu, bt. Tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки hop, jump, leap.: Вращение. Постановка номера.	25	65	
04.03. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	15	75	
09.03. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног.	25	65	

					Упражнения для позвоночника Комбинации 137lié, bt. Tendu, bt. Tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки hop, jump, leap.: Вращение. Постановка номера.			
11.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера. Упражнения для позвоночника. Наклоны и перегибы. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Вращение. Комбинации прыжков: триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
15.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
16.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	20	70	
18.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединение	30	60	

					contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.			
22.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	Просмотр и анализ исполнения акробатических элементов
23.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки hop, jump, leap. Вращение. Постановка номера.	15	75	Фронтальный опрос
25.03.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. 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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера.	20	70	Наблюдение и анализ
29.03.		2	Ритмическ	Комбинир	Упражнения для мышц шеи,	25	65	

2026			ая разминка	ованное занятие	плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
30.03. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
Апрель								
01.04. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Полицентрия. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. body roll («волна» - передняя, задняя, боковая). Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом Упражнения стретч-характера. Полиритмия. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	15	75	
05.04. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
06.04. 2026		2	Основы партерной гимнастики и	Комбинированное занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6	35	55	

					<p>позициям.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «дельфиненок»;- «коробочка»;- «мостик».</p> <p>- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- 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, на боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Постановка номера.</p>			
08.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера</p>	30	60	
12.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.</p>	20	70	

13.04. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Оработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	20	70	
15.04. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения стретч-характера. Наклоны и перегибы. Упражнения для позвоночника. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Оработка танцевальных номеров.		90	
19.04. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола.Работа над танцевальной программой.		90	
20.04. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в	25	65	Просмотр и анализ исполнения танце

					эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			вальных комбинаций
22.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	10	80	Фронтальный опрос
26.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	20	70	Наблюдение и анализ
27.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	15	75	
29.04.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных	10	80	

					комбинаций. Работа над танцевальной программой			
Май								
03.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	10	80	
04.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	15	75	
06.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	10	80	
10.05.2026		2	Основы партерной гимнастики и	Практическое занятие	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		90	

					<p>плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:- «качалка»;- «лодочка»;- «дельфиненок»;- «коробочка»;- «мостик»;- наклоны назад в положении лежа и сидя.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- 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, на боку и животе.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола.</p> <p>Работа над танцевальными номерами</p>		
11.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации 144lié, bt. Tendu, bt. Tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.</p>	90	
13.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.</p>	90	
17.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных</p>	90	

					комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
18.05.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения: - «выход на плечо»; - «переворот вперед и назад»; - «перекат через плечо»; - кувырки вперед, назад; - «циркуль»; - «уголок» с отрывом от пола		90	
20.05.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию.. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90	
24.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	опрос
25.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров
27.05.		2	Основы	Практическое	Система джазовой разминки,		90	Набл

2026			джаз-модерн танца	кое занятие	Упражнения на изоляцию и координацию. Полицентрия. Параллель и оппозиция в движении двух центров Перемещение из одного уровня в другой. Соединения contraction и release Наклоны и перегибы торса. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая) Твист и спирали торса в положении «стоя» и «сидя». Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом Упражнения стрэтч-характера. Полиритмия. Кросс. Комбинации прыжков. Техника исполнения вращения. Промежуточная атестация.			юден ие и анали з
31.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Упражнения на гибкость, пластичность и силу мышц. Растяжка. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации Отработка танцевальных номеров.		90	
Июнь								
01.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.	20	70	
03.06.2026		3	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации.	30	105	
05.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными	20	70	

					движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
08.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация движения рук и ног без передвижения. 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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций.	25	65	
10.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.	15	75	
15.06.2026		3	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации.	25	110	
17.06.2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций.	15	75	

					Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.			
19.06. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	15	75	
22.06. 2026		2	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.	15	75	
24.06. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Разучивание танцевальной комбинации.	25	65	
26.06. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
29.06. 2026		2	Итоговое занятие		Подведение итогов, планирование на новый учебный год		90	
					Итого: 123 уч.з, 246 уч. ч..			

Приложение № 4  
к ДООП художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

9.4. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 10 г. об.

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

2. Задачи:

обучающие:

- продолжить обучение основам классического танца;
- продолжить обучение основам современной хореографии;
- обучение усложненным комбинациям эстрадно-джазового станка;
- продолжить обучение техники акробатических элементов.

развивающие:

- продолжить развивать творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- работа по сплочению коллектива.

3. Данная рабочая программа будет реализовываться на базе старшей группы образцового театра танца «Талисман». Обучающиеся данной группы будут заниматься 10 год, возраст обучающихся - 13-15 лет. За время обучения обучающиеся научились чувствовать музыкальный ритм, изолировать центры тела, координировать движения, правильно ставить дыхание при исполнении танцевальных композиций, технике исполнения гимнастических упражнений, ознакомились с азами классического танца – школы хореографии, различными направлениями современной хореографии.

В репертуаре данной группы находятся следующие постановки: «Наперекор», «За счастьем», «Письма», «Плачет скрипка», «Давайте делать паузы...», «Вслед за мечтой». В 2024-2025 учебном году обучающиеся данной группы приняли участие и стали победителями в конкурсах различного уровня: городской фестиваль детского и юношеского творчества «Жар-птица» (лауреат 1 степени в номинации «эстрадный танец, лауреат 2 степени в номинации «современная хореография, Гран-при конкурса), Всероссийский конкурс хореографического искусства "Таланты Черноземья" г. Тамбов 2024 г. (лауреат 1 степени, лауреат 1 степени, лауреат 2 степени, Гран-при), Всероссийский конкурс «Лучшие танцоры 2025 года», Липецк 2025 г. (лауреат 1 степени, лауреат 1 степени, Гран-при), Международный конкурс хореографического искусства "вКубе", Липецк 2025 г. (два лауреатства 3 степени), . Международный фестиваль детского, юношеского и взрослого творчества " Матрёшка" г. Москва 2025 г. (Гран-при, шесть лауреатств 1 степени).

Основная форма организации учебного процесса-групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю (1 раза по 2 ак. ч. и 2 раза по 3 ак. ч.), два часа проводит репетитор по классическому танцу.

4. Планируемые результаты:

После окончания программы обучающийся должен знать:

- более сложный классический экзерсис у станка и на середине;
- знать целый спектр танцев и танцевальных движений различных направлений;;
- различные направления хореографии – от классического до джаз-модерн;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально - сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического, дуэтного, народно-сценического и характерного, эстрадного и различных направлений современного танца.

После окончания программы обучающийся должен уметь:

- исполнять сложные комбинации классического танца;
- исполнять комбинации в стиле джаз-модерн полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять более сложные вращения и прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях;
- исполнять новые танцевальные композиции различных стилей и направлений хореографии.

Данная рабочая программа 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.

#### 5.Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 10 г. об.

Дата проведения занятия		Кол-во часов по расписанию	Тема	Форма занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	
План	Факт					теория	практика
Сентябрь							
01.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90
03.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Беседы по технике безопасности: 1.«Инструкция № 51 по охране труда для обучающихся воспитанников театра танца «Талисман». 2. Правила внутреннего распорядка для воспитанников МАУ ДО ДДТ «Городской». 3. Правила дорожного движения по пути следования Учреждение и обратно»		135

					Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Полицентрия. Полиритмия. Упражнения для позвоночника Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. упражнения стрэтч-характера. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.			
07.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		90	
08.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	15	75	
10.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: разучивание новых комбинаций. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Прыжки. Вращение. Работа над танцевальными номерами.		135	
14.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения.	30	60	

					Комбинация прыжков. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
15.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении. Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
17.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Разучивание новых комбинаций для разогрева. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полиритмия и полицентрия. Комбинации с использованием contraction и release, 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 диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	110	
21.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	Наблюдение и анализ
22.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand	20	70	Фронтальный опрос

					battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
24.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: разучивание нового комплекса разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. Полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Техника исполнения базовых элементов contemporary dance. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	60	75	
28.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Вращения. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
29.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
Октябрь								
01.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: разучивание нового комплекса. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release	75	60	

					Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.			
05.10.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо с отрывом ног от плеча»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
06.10.2025		3	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	105	
08.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней: новый комплекс разогрева. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера в соединении с	60	75	

					твистами и спиралями торса. Техника выполнения элементов floor work contemporary. Новые комбинации вращения. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера.			
12.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	70	
13.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
15.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release с одновременным перемещением. Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации вращения с прыжками. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	45	90	
19.10.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп:- натяжение и сокращение стоп;- круговые движения;- работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава,	30	60	

					<p>эластичности мышц бедра, выворотности.</p> <p>3. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, на боку и животе.</p> <p>4. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль».</p> <p>Постановка номера.</p>			
20.10.2025		2	Эстрадно джазовый станок	- Комбинированное занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении</p> <p>Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.</p>	20	70	Просмотр и анализ комбинаций эстрадно-джазового станка
22.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине (новые комбинации). Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Упражнения стретч-характера. Новые комбинации вращений. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера</p>	60	75	Наблюдение и анализ
26.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Постановка номера.</p>	25	65	Фронтальный опрос
27.10.		2	Эстрадно	- Комбинированное	Комбинации для разогрева стоп	15	75	

2025			джазовый станок	ванное занятие	и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.				
29.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	15	120		
Ноябрь									
02.11.2025		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- « циркуль». Работа над танцевальной программой. Постановка номера.		90		
03.11.25		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для	20	70		

					позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
05.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	15	120	
09.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	15	75	
10.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами	15	75	
12.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Соединение движений	25	110	

					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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера			
16.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	15	75	
17.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	20	70	
19.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. 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. Вращение. Комбинации прыжков,	35	100	

					исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера			
23.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	15	75	
24.11.		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	20	70	
26.11.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Техника исполнения базовых элементов contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Техника исполнения комбинаций в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	25	110	
30.11.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над	25	65	Просмотр и анализ исполнения танцевального номера

					танцевальной программой. Постановка номера.			
Декабрь								
01.12. 2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	75	Фронтальный опрос
03.12. 2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	35	100	Наблюдение и анализ
07.12. 2025		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола.Работа над танцевальной программой.		90	

08.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	20	70	
10.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	115	
14.12.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	20	70	
15.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	15	75	
17.12.		3	Основы джаз-	Практическое	Система джазовой разминки:	25	110	

2025			модерн танца	ое занятие	экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера			
21.12. 2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	20	70	
22.12. 2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	20	70	
24.12. 2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация движения рук и ног без передвижения. 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	25	110	

					спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера				
28.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	15	75		
29.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	20	115		
Январь									
11.01.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	Просмотр и анализ исполнения танц. комбинаций	
12.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера	25	65		

					для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.			
14.01.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deer body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	25	110	
18.01.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинируемое занятие	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»; - упражнение «мостик»; - наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - упражнение на верхний пресс; - упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине, на боку и животе. 6. Акробатические упражнения: - кувырки вперед, назад; - стойка на руках; - перевороты вперед и	20	70	

					назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
19.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера	20	70	
21.01.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	110	
25.01.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
26.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для	20	70	

					позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера				
28.01.2026		3	Основы джаз-модерн танца		Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера.. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	20	115	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций	
Февраль									
01.02.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой		90	Наблюдение и анализ	
02.02.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в	25	65	опрос	

					эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера			
04.02. 2026		3	Основы джаз- модерн танца	Практическ ое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Координация движения рук и ног без передвижения. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунков. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	35	100	
08.02. 2026		2	Ритмическая разминка	Практи- ческое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
09.02. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практи- ческое занятие	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	20	70	

					«дельфиненок»;- упражнение «коробочка»;- упражнение «мостик»;- наклоны назад в положении лежа и сидя. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:- упражнение на верхний пресс;- упражнение на нижний пресс. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, на боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Отработка танцевальных комбинаций			
11.02.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Упражнения стретч-характера/Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	20	115	
15.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
16.02.2026		3	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-	25	110	

					джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой.			
18.02.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над программой.	25	110	
22.02.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
25.02.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Усложненные комбинации. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полиритмия и полицентрия. Комбинации с использованием contraction и release, 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 диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	25	110	
Март								
01.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями.	20	70	

					Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
02.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки hop, jump, leap. Вращение Постановка номера.	25	65	
04.03.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	30	105	
09.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки hop, jump, leap. Вращение Постановка номера.	20	70	
11.03.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	25	110	

					Использование различных ритмов в исполнении движений. Упражнения стрэтч-характера. Комбинации вращений. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера. Работа над танцевальной программой			
15.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой	15	75	
16.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	
18.03.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса.. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков Вращение. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	20	115	
22.03.2026		2	Основы партерной	Комбинированное	1.Упражнения для развития подвижности стоп.	15	65	Наблюдение и

			гимнастики	занятие	<p>2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.</p> <p>6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад»;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола.</p> <p>Работа над танцевальной программой. Постановка номера</p>			анализ
23.03.2026		3	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	<p>Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой</p>		135	Фронтальный опрос
25.03.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	<p>Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой</p>	20	115	Просмотр и анализ исполнения танцевального номера
29.03.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных</p>	30	60	

					комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой			
30.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинируемое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение.Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	25	65	
Апрель								
01.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинируемое занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	115	
05.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинируемое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой	20	70	
06.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении	15	75	

					Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой			
08.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Упражнения стретч-характера/Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	15	120	
12.04.2026		2	Основы партнерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой.		90	
13.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных	20	70	

					комбинаций. Работа над танцевальной программой			
15.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	15	120	
19.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
20.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	20	70	Наблюдение и анализ
22.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над	25	110	Просмотр и анализ исполнения танцевальных номеров

					танцевальными номерами			
26.04. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическ ое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	Фронтальный опрос
27.04 2026		2	Эстрадно джазовый станок	Практическ ое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	20	70	
29.04. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическ ое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	35	100	
Май								
03.05. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическ ое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
04.05.		2	Эстрадно-	Практическ	Комбинации для разогрева стоп	15	75	

2026			джазовый станок	ое занятие	и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой			
06.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Работа над танцевальной программой	15	120	
10.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой		90	
11.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой	15	75	
13.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса	25	110	

					полицинтрии и полиритмии. Элементы в стиле contemporary. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой			
17.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
18.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой		90	
20.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение		135	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций
24.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над		90	Фронтальный опрос

					танцевальной программой.			
25.05. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
27.05. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение		135	Наблюдение и анализ
31.05. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
Июнь								
01.06. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных		90	

					комбинаций. Работа над танцевальной программой			
03.06.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Упражнения стретч-характера/Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	15	120	
05.06.2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад»;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой		90	
08.06.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	15	75	

10.06. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	15	120	
15.06. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	25	65	
17.06. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами	25	110	Наблюдение и анализ
19.06. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	Фронтальный просмотр
22.06.		2	Эстрадно-	Практическое	Комбинации для разогрева стоп		90	Просмо

2026			джазовый станок	ое занятие	и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой			тр и анализ исполнения танцевальных номеров в
24.06.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Работа над танцевальными номерами.		135	
26.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
29.06.2026		2	Итоговое занятие		Промежуточная аттестация. Подведение итогов. Планирование на новый учебный год		90	Концерт, конкурс
					Итого: 124 уч. з., 290 уч. ч.			

Приложение № 5  
к ДООП художественной направленности  
«Ступени к вершинам творчества»

9.5. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 12 г. об.

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

2. Задачи:

обучающие:

- продолжить обучение обучающихся основам классического танца;
- продолжить обучение обучающихся джаз-модерну танца на подготовительном уровне;
- продолжить обучение обучающихся основам современной хореографии;

развивающие:

- продолжить развитие творческого потенциала обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- способствовать формированию активной гражданской позиции обучающихся по профилактике здорового образа жизни;
- продолжить работу по сплочению коллектива.

3. Данная рабочая программа будет реализовываться на базе юношеской группы образцового театра танца «Талисман». Обучающиеся данной группы будут заниматься в театре танца 12 год. Возраст обучающихся - 15-18 лет. За время обучения обучающиеся научились чувствовать музыкальный ритм, изолировать центры тела, координировать движения, правильно ставить дыхание при исполнении танцевальных композиций, технике исполнения гимнастических упражнений, ознакомились с азами классического танца – школы хореографии, различными направлениями современной хореографии.

В репертуаре данной группы находятся следующие постановки: «Лететь», «Лети моя душа», «Пульс», «Шоу должно продолжаться», «Идем на свет», «Черное и белое», «Найди свой путь», «Ветер перемен».

В 2024-2025 учебном году обучающиеся данной группы приняли участие и стали победителями в конкурсах различного уровня: городской фестиваль детского и юношеского творчества «Жар-птица» (лауреат 1 степени в номинации «эстрадный танец», лауреат 1 степени в номинации «современная хореография», Гран-при конкурса), Всероссийский конкурс хореографического искусства "Таланты Черноземья" г. Тамбов 2024 г. ( три лауреатств 1 степени, Гран-при конкурса), Всероссийский конкурс «Лучшие танцоры 2025 года», Липецк 2025 г.( два лауреатства 1 степени, Гран-при), Международный конкурс хореографического искусства "вКубе" , Липецк 2024 г. ( лауреат 1 степени, два лауреатства 3 степени), Международный конкурс "Старт звезд", г. Липецк, 2025 г. (Гран-при).

Основная форма организации учебного процесса-групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза по 2 ак. ч. и 1 день по 3 ак. ч.), два часа проводит репетитор по классическому танцу.

4. Планируемые результаты:

После окончания программы обучающийся должен знать:

- более сложный классический экзерсис у станка и на середине;
- знать целый спектр танцев и танцевальных движений различных направлений;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально - сценических жанров;

- основные элементы и комбинации классического, дуэтного, народно-сценического и характерного, эстрадного и различных направлений современного танца.

После окончания программы обучающийся должен уметь:

- исполнять сложные комбинации классического танца;
- исполнять комбинации в стиле джаз-модерн полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять более сложные вращения и прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях;
- исполнять новые танцевальные композиции различных стилей и направлений хореографии.

Данная рабочая программа 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.

#### 5. Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 12 г. об.

дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Тема	Форма занятия	Содержание занятия	Кол-во часов (мин)	
План	Факт					Теория	Практика
Сентябрь							
02.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Беседы по технике безопасности: 1.«Инструкция № 51 по охране труда для обучающихся воспитанников театра танца «Талисман». 2. Правила внутреннего распорядка для воспитанников МАУ ДО ДДТ «Городской». 3. Правила дорожного движения по пути следования в Учреждение и обратно» Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.	20	70
04.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Усложненные комбинация разогрева. Комплексы изоляций. Полицентризм Полиритмия. Упражнения для	20	115

					позвоночника Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Вращение: пируэты. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.			
07.09.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на развитие гибкости, силы мышц спины и пресса. Растяжка. Техника вращения. Прыжки. Работа над танцевальными движениями. Работа над танцевальной программой.		90	
09.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
11.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Разучивание новых комбинаций для разогрева. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полиритмия и полицентрия. 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. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	110	
14.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	30	60	
16.09.2025		2	Эстрадно-джазовы	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны	30	60	

			й станок		торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.			
18.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Усложненные комбинации. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Полиритмия и полицентрия. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.	60	75	
21.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	25	65	Наблюдение и анализ
23.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	30	60	Просмотр и анализ танцевальных комбинаций
25.09.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Разучивание нового комплекса разминки. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию. Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Техника исполнения элемента «slide» Техника исполнения элементов	75	60	Фронтальный опрос

					floor work contemporary. Комбинации вращения. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера			
28.09.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Вращения. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	Просмотр и анализ танцевальных комбинаций
29.09.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	30	60	
Октябрь								
02.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: разучивание нового комплекса. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	75	60	
05.10.2025		2	Основы партерно й гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо с отрывом ног от	25	65	

					плеча»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувьрки вперед, назад»;- « циркуль». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера			
07.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	70	
09.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней: новый комплекс разогрева. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию..Свинговое раскачивание двух центров. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Техника выполнения элементов floor work contemporary. Новые комбинации вращения. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера.	60	75	
12.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	70	
14.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	25	65	

16.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release с одновременным перемещением. Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации вращения с прыжками. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	45	90	
19.10.2025		2	Основы партерно й гимнастики	Комбинированное занятие	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. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:- растяжка на шпагат в положении лежа на спине, на боку и животе. 6. Акробатические упражнения:- кувырки вперед, назад;- стойка на руках;- перевороты вперед и назад;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль». Постановка номера	30	60	
21.10.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
23.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине (новые комбинации). Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Упражнения стрэтч-характера. Новые комбинации вращений. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	60	75	Просмотр и анализ исполнения танцевальных комбинаций
26.10.2025		2	Ритмическая	Комбинированное	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.	25	65	опрос

			разминка	занятие	Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
28.10.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Техника выполнения элемента Slide Стойка с проездом Техника выполнения элемента «Банка». Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами.	20	70	
30.10.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки. Экзерсис на середине (новые комбинации). Усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков и вращения. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера.	40	95	
Ноябрь								
02.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами.	15	75	
06.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Техника исполнения элементов contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Техника исполнения комбинаций в стиле Floor Work Contemporary.	45	90	

					Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.			
09.10.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами	15	75	
11.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
13.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: усложненне комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap.Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой	35	100	
16.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальной комбинации. Работа над танцевальными номерами	20	70	
18.11.2025		2	Ритмическая	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног,		90	

			разминка		стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой			
20.11.2023		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине (новые комбинации). Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой	40	95	
23.11.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	Просмотр и анализ исполнения танцев
25.11.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций.		90	
27.11.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Упражнения стрэтч-характера. Комбинации вращений. Комбинации прыжков, исполняемых по	30	105	Фронтальный опрос

					диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера			
30.11.2025		2	Основы партерно й гимнастики	Практическое занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой.		90	
Декабрь								
02.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	30	60	
04.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине, Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэтч-характера.. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера.	60	75	
07.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника выполнения прыжковых комбинаций.	30	60	

					Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера			
09.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	
11.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса полицинтрии и полиритмии. Элементы в стиле contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	60	75	
14.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	30	60	
16.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	20	70	
18.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в	60	75	

					другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера			
21.12.2025		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	Наблюдение и анализ
23.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	
25.12.2025		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.	30	105	Просмотр и анализ исполнения танц. номеров
28.12.2025		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	20	70	
30.12.2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par	30	60	

					terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера			
Январь								
11.01. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	20	70	
13.01. 2025		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	
15.01. 2026		3	Основы джаз-модерн танца		Разогрев с использованием уровней. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера	45	90	
18.01. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	
20.01. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par	30	60	

					terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера			
22.01.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера..Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	45	90	
25.01.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Комбинация прыжков. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой. Постановка номера.	25	65	опрос
27.01.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	Просмотр и анализ исполнения танц. комбинаций
29.01.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Упражнения стретч-характера/Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Вращение.. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.	40	95	Наблюдение и анализ
Февраль								
01.02.		2	Ритмическая	Практическое	Упражнения для мышц шеи, плечевого		90	

2026			ская разминка	ое занятие	пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
03.02. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации.	20	70	
05.02. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию.. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над программой.	25	110	
08.02. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
10.02. 2026		2	Основы партерной гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувирки вперед, назад;- « циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола;- «восьмерка». Прыжковые комбинации	20	70	

					с вращением. Работа над танцевальной программой			
12.02. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой	30	105	
15.02. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
17.02. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника. Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении. Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой	20	70	
19.02. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над программой.	30	105	Фронтальный опрос
22.02. 2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	Наблюдение и анализ

24.02. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Постановка номера	25	65	
26.02. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Разучивание танцевальной комбинации. Работа над танцевальной программой	15	120	Просмотр и анализ танцевальных номеров
Март								
01.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.	25	65	
03.03. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Прыжки. Вращение. Постановка номера.	15	75	
05.03. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Работа над	15	120	

					танцевальными номерами. Постановка номера.			
10.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальной комбинации. Постановка номера	25	65	
12.03.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Шаги с мультипликацией. Комбинации прыжков Вращение. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	30	105	
15.03.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувирки вперед, назад;- « циркуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	30	60	
17.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre,	20	70	

					bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Постановка номера			
19.03. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой. Постановка номера	45	90	
22.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для мышц спины и пресса. Растяжка. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой	30	60	Наблюдение и анализ
24.03. 2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Постановка номера	25	65	Фронтальный опрос
26.03. 2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Кросс. Прыжки: hop, jump, leap. Вращение. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	30	105	Просмотр и анализ исполнения танц. номера
29.03. 2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Разучивание танцевальных	25	65	

					комбинаций. Постановка номера. Работа над танцевальной программой.			
31.03.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Постановка номера	30	60	
Апрель								
02.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера.. Кросс. Прыжки. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	35	100	
05.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	30	60	
07.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Постановка номера	30	60	
09.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Упражнения для позвоночника: flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Упражнения стретч-	20	115	

					характера/Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой			
12.04.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	65	
14.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой		90	
16.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки, Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	15	120	
19.04.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой	15	75	
21.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-	20	70	

					характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.			
23.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой		135	Просмотр и анализ исполнения танц. комбинаций
26.04.2026		2	Основы партерно й гимнастики	Практическое занятие	1. Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «цикуль»;- «уголок» с отрывом от пола. Работа над танцевальной программой.	15	75	Наблюдение и анализ
28.04.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.	20	70	Фронтальный опрос
30.04.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой	40	95	

Май								
03.05. 2026		2	Ритмиче ская разминка	Практич еское занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		90	
05.05. 2026		2	Эстрад- но- джазовы й станок	Практич еское занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч- характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90	
07.05. 2026		3	Основы джаз- модерн танца	Практич еское занятие	Разогрев с использованием уровней. Базовые элементы contemporary. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Упражнения стретч- характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой		135	
10.05. 2026		2	Ритмиче ская разминка	Практич еское занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Работа над танцевальной программой.		90	
12.05. 2026		2	Эстрадн о- джазовы й станок	Практич еское занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч- характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над		90	

					танцевальной программой.			
14.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: экзерсис на середине. Flat back вперед, назад, в сторону. полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стретч-характера. Комбинации в стиле Floor Work Contemporary. Кросс. Прыжки. Вращение. Работа над танцевальной программой.		135	
17.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	
19.05.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Работа над танцевальной программой.		90	Наблюдение и анализ
21.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки. Упражнения на изоляцию и координацию. Перемещение из одного уровня в другой. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release Наклоны, спирали и твисты торса. Положение arch, low back, curve и body roll Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации прыжков. Вращение. Работа над танцевальной программой.		135	
24.05.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения для развития пластичности, гибкости, силы мышц. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Прыжковые комбинации. Отработка танцевальных комбинаций. Работа над танцевальной программой.		90	опрос
26.05.		2	Эстрадно	Комбини	Комбинации для разогрева стоп и	30	60	

2026			о-джазовый станок	рованное занятие	коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.			
28.05.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса полицинтрии и полиритмии. Элементы в стиле contemporary. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. Вращение. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой		135	Просмотр и анализ исполнения танц. номеров
31.05.2026		2	Основы партерной гимнастики	Комбинированное занятие	1.Упражнения для развития подвижности стоп. 2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, выворотности. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага. 6. Акробатические упражнения:- «выход на плечо с отрывом ног от плеча»;- «переворот вперед и назад»;- «перекат через плечо»;- кувырки вперед, назад;- «циркуль». Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	25	65	
Июнь								
02.06.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера	30	60	
04.06.		3	Основы	Комбини	Разогрев с использованием уровней:	60	75	

2026			джаз-модерн танца	рованное занятие	новый комплекс разогрева. Комплексы изоляций. Упражнения на координацию..Свинговое раскачивание двух центров. 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. Техника выполнения элементов floor work contemporary. Новые комбинации вращения. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Постановка номера			
05.06.2026		2	Ритмическая разминка	Комбинированное занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка номера	20	70	
09.06.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Комбинированное занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение. Отработка танцевальных комбинаций. Постановка номера.	15	75	
11.06.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Комбинированное занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release с одновременным перемещением. Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стрэтч-характера. Кросс. Комбинации вращения с прыжками. Работа над танцевальными номерами. Постановка номера	45	90	
16.06.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом	20	70	

					исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальных комбинаций			
18.06.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине (новые комбинации). Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование различных ритмов в исполнении движений. Упражнения стретч-характера. Новые комбинации вращений. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Работа над танцевальной программой.	60	75	
19.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Работа над танцевальной программой.	25	65	
23.06.2026		2	Эстрадно-джазовый станок	Практическое занятие	Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов, головы, шейных позвонков. Перегибы и наклоны торса.. Releve по 1, 2 позициям ног. Упражнения для позвоночника Комбинации plie, bt. tendu, bt. tendu gete, rond de jambe par terre, bt.develope, grand battement jete в эстрадно-джазовом исполнении Комбинации стретч-характера для ног. Прыжковые комбинации. Вращение Разучивание танцевальных комбинаций.	20	70	
25.06.2026		3	Основы джаз-модерн танца	Практическое занятие	Система джазовой разминки: усложненные комбинации на изоляцию и координацию. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединения contraction и release с одновременным перемещением. Наклоны, спирали и твисты торса. Упражнения стретч-характера. Кросс. Комбинации вращения с прыжками. Работа над танцевальными номерами.	45	90	
26.06.2026		2	Ритмическая разминка	Практическое занятие	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Растяжка. Работа над танцевальными движениями. Техника исполнения вращения. Техника прыжковых комбинаций. Работа над	20	70	

					танцевальной программой.			
30.06. 2026		2	Итоговое занятие		Промежуточная аттестация Подведение итогов Планирование на новый учебный год		90	Конце рт, конку рс
					Итого: 123 уч.з., 287 уч. ч.			

## 9.6. Рабочая программа воспитания

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	211
1.1 Цель и задачи программы	211
2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	212
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	212
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД	212

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа воспитания составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министеартв просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к традиционным российским духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Воспитательная программа является обязательной частью образовательной программы Учреждения и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сформировать в учреждении воспитывающую среду.

Вместе с тем, рабочая программа воспитания призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов:

- готовность к саморазвитию;
- мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности и другое.

#### 1.1. Цель и задачи воспитания

Воспитание представляет собой целенаправленный и планомерный процесс по формированию и развитию личности человека в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе.

Цель программы: воспитание гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности обучающегося, способной к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; привитие ему нравственных принципов на основе изучения культурно-исторических, патриотических традиций семьи, коллектива, учреждения, России.

Задачи:

- способствовать приобретению опыта осуществления социально значимых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия;
- воспитывать чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к истории России;
- развивать навыки самоопределения и самореализации;
- организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями и или законными представителями, направленную на решение проблем личностного развития обучающихся;
- формировать и развивать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- реализация важных для личностного развития социально-значимых форм и моделей поведения;
- формировать и развивать творческие способности;
- способствовать ранней профессиональной ориентации.

## 2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современный национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации (из Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России).

Воспитание в каждом ребенке человечности, доброты, гражданственности, творческого отношения к труду, бережного отношения ко всему живому. Возрождение и охрана духовных традиций своего народа - ведущие ценности, которыми должна насыщаться воспитательная система. Сегодня в педагогике живут идеи самооценности детства, сотрудничества, диалога, педагогической поддержки, самоопределения и самоактуализации личности, динамичности, эмпатии и толерантности. Следовательно, встает задача создания ребенку условий для свободного выбора форм, способов самореализации на основе освоения общечеловеческих ценностей. Необходимо, чтобы воспитательная среда была как можно более разнообразной, вариативной. Данная программа является документом, определяющим основные направления воспитательной деятельности коллектива.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, обучающихся играет личный пример педагога.

Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

## 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Название модуля	Виды, формы и способы совместной деятельности	Участники	Сроки проведения	Ответственные
«Занятие»	Беседа «Первичный инструктаж по правилам внутреннего распорядка МАУ	гр.4 г. об., гр.6 г. об.,	Сентябрь	Буева О.А.

ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка. Вводный инструктаж по охране труда	гр.8- г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.		
Беседа «О соблюдении правил дорожного движения»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Сентябрь	Буева О.А.
Беседа «Режим дня и ты»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об..	Сентябрь	Буева О.А.
Видеопрезентация «О различных направлениях в современной хореографии»	гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Октябрь, ноябрь.	Буева О.А.
Беседа «Об искусстве танца»	гр.4 г. об., гр.6 г. об.	Сентябрь февраль	Буева О.А.
Игровые минутки	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об..	В течение года	Буева О.А.
Викторина «Если хочешь быть здоров»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об.	Ноябрь	Буева О.А.
Дискуссия «Какие традиции нужны России»	гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Ноябрь	Буева О.А.
Викторина-путешествие, посвященная истории и достопримечательностям города Липецка	гр.8 г. об., гр.10 г. об.	декабрь	Буева О.А.
Играем по-шмаковски	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	январь	Буева О.А.
Беседа «Дом имени С. А. Шмакова»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	январь	Буева О.А.
Посещение экспозиции в Музее детского движения Липецкой области	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	январь	Буева О.А.
Просмотр видеоматериала ведущих хореографических коллективов России и мира	гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об.,	февраль	Буева О.А.

		гр.12 г. об.		
	Беседа «Верные сыны Отечества»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	февраль	Буева О.А
	Беседа «О мнимых и подлинных ценностях»	гр.10 г. об., гр.12 г. об.	март	Буева О.А
	Беседа «О бережном отношении к природе»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об.	март	Буева О.А
	Беседа «Классический танец – школа современной хореографии»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об.	апрель	Буева О.А
	Беседа «О поведении на водоемах»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	апрель	Буева О.А
	Беседа «О героях ВОВ»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
	Творческий вернисаж « Великая Отечественная война глазами детей»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об..	май	Буева О.А
	«Война в стихах»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
«Руководитель детского объединения»	Планирование на 2025-2026 уч. г. (корректировка рабочих программ, составление расписания учебных занятий, комплектование групп, планирование новых хореографических постановок)	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Август - сентябрь	Буева О.А
	Родительские собрания по различным темам см. раздел «Работы с родителями»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О.А
	Подготовка и работа с личными делами обучающихся	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	сентябрь	Буева О.А

	Оформление документов для поездок и участия в конкурсах и концертах различного уровня по хореографии	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года ( по необходимости)	Буева О.А
«Работа с родителями»	1. Родительское собрание «Планирование на 2025-2026 уч. г.»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Сентябрь,	Буева О.А.
	2. Родительское собрание «Правила внутреннего распорядка Учреждения»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Сентябрь	Буева О.А.
	3. Родительское собрание «Организация поездок и участие обучающихся в конкурсах и фестивалях различного уровня»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О.А.
	4. Родительское собрание «Организация и проведение праздников, посвященных Дню матери»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Октябрь-ноябрь,	Буева О.А.
	5.Родительское собрание «Организация и проведение новогодних праздников»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Декабрь	Буева О.А.
	6.Родительское собрание «Организация и проведение праздников, посвященных 23 февраля и 8 Марта»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Февраль-март	Буева О.А.
	7. Родительское собрание «Организация и проведение концерта театра танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Май	Буева О.А.
	8. Индивидуальные беседы — консультации	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О.А.
	9. Анкетирование родителей	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об.,	В течение года	Буева О.А.

		гр.10 г. об., гр.12 г. об		
	10. Онлайн — опросы по различным темам	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	В течение года	Буева О.А.
	11. Предоставление информации (размещение информации на сайте Учреждения, в группах образцового театра танца «Талисман» в социальных сетях Вконтакте, Одноклассники, информационная доска, выставка творческих работ обучающихся)	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	В течение года	Буева О.А.
	12. Совместные праздники внутри коллектива: - праздники, посвященные Дню Матери; - новогодние праздники; - праздники, посвященные 23 февраля и 8 Марта; - праздник «С днем рождения, Талисман!»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Ноябрь Декабрь март май	Буева О.А.
«Детское самоуправление»	Выборы старосты в группах театра танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	сентябрь	Буева О.А.
	Выборы в Детский совет Учреждения	гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	сентябрь	Буева О.А.
«Профорентация»	Беседа «Все работы хороши, выбирай на вкус»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об.	Февраль октябрь март	Буева О.А.
	Просмотр видеофильмов про ведущих хореографов России и мира	гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О.А.
	Посещение концертов ведущих хореографических коллективов Липецка	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	В течение года	Буева О.А.
«Ключевые дела ДДТ»: - проекты в рамках городской воспитательной акции»,	День открытых дверей (выступление на концерте, работа площадки)	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	сентябрь	Буева О.А.
	Праздничный концерт «День пожилого человека» (выступление)	гр.4 г. об., гр.6 г. об.,	октябрь	Буева О.А.

- социальные городские проекты, - фестивали, конкурсы, квесты, слеты городского уровня.		гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.		
	Новогодняя компания: - участие в новогодних утренниках, - организация и проведение новогодних праздников, - участие в новогодних концертах.	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	декабрь	Буева О.А.
	Неделя Сталя Шмакова: - Играем по-шмаковски, -Беседа « О С. А. Шмакове», - Посещение музея Учреждения	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	январь	Буева О.А.
	Праздник «Широкая Масленица»: - участие в команде, - организация и ведение станций.	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.		Буева О.А.
	Праздники, посвященные Дню Матери	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	ноябрь	Буева О.А.
	День именинника	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О.А.
	Праздники, посвященные 23 февраля и 8 Марта	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Март	Буева О.А.
	Экскурсия в музей Боевой Славы Поста № 1 «У Вечного огня» Учреждения	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А.
	Творческий вернисаж «Великая Отечественная война глазами детей»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А.
	Поэтический вечер «Стихи, опаленные войной»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А.

	Творческий концерт театра танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Май	Буева О.А
	Большая игра на местности «С днем рождения, Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
	Праздник улиц Семашко и Липовской - участие в команде, - выступление в концертной программе, - организация и ведение станции.	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	июнь	Буева О.А
«Организация предметно — эстетической среды»	Оформление выставки «Все цветы мира тебе — любимая Мама»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	ноябрь	Буева О. А.
	Оформление кабинета к новогодним праздникам	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	декабрь	Буева О. А.
	Оформление выставки «Великая Отечественная война глазами детей»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О. А.
«Детские общественные объединения»				
«Медиа ДДТ»	Группа в VK Образцовый театр танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О. А.
	Группа в ОК Образцовый театр танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	В течение года	Буева О. А.
«Патриотическая работа»	Дискуссия «Какие традиции нужны России»	гр.10 г. об., гр.12 г. об.	Ноябрь	Буева О.А.
	Беседа «Верные сыны Отечества»	гр.4 г. об., гр.6 г. об.,	февраль	Буева О.А

		гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.		
	Беседа «О героях ВОВ»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
	Творческий вернисаж « Великая Отечественная война глазами детей»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
	Экскурсия в Музей Боевой Славы Поста № 1 «У Вечного огня»	гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
	Поэтический вечер «Стихи, опаленные войной»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	май	Буева О.А
«Концертная деятельность»	День открытых дверей в Учреждении	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	сентябрь	Буева О.А
	Участие в концерте, посвященном Дню Учителя	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	октябрь	Буева О.А
	Участие в концерте, посвященном Дню пожилого человека	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	октябрь	Буева О.А
	Участие в концерте, посвященном Дню Матери	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	ноябрь	Буева О.А
	Участие в новогодних концертах	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об.	декабрь	Буева О.А
	Участие в концертах и праздниках,	гр.4 г. об.,	февраль	Буева

	посвященных 23 февраля	гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об		О.А
	Участие в концертах и праздниках, посвященных 8 Марта	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	март	Буева О.А
	Участие в концертах и праздниках, посвященных Дню Победы	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	май	Буева О.А
	Творческий концерт образцового театра танца «Талисман»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	май	Буева О.А
	Участие в концертной программе праздника, посвященного Дню защиты детей	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	июнь	Буева О.А
	Участие в выпускных праздниках	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	июнь	Буева О.А
«Правовое воспитание и безопасность жизнедеятельности»	Беседа «Правила внутреннего распорядка Учреждения»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Сентябрь	Буева О.А.
	Алгоритм действий обучающихся Учреждения при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взрывного устройства, захвата заложников, срабатывания на территории Учреждения взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом, нападения с использованием горючих жидкостей, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ России			
	Беседа «О соблюдении правил дорожного	гр.4 г. об.,	Сентябрь	Буева

	движения»	гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об		О.А.
	Беседа «Режим дня и ты»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Сентябрь,	Буева О.А.
	Викторина «Если хочешь быть здоров»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Ноябрь	Буева О.А.
	Дискуссия «Какие традиции нужны России»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Ноябрь	Буева О.А.
	Беседа «О поведении на водоемах»	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	апрель	Буева О.А.
	Повторный инструктаж по охране труда во время занятий	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	январь 2026 года	Буева О.А.
«Юбилей Учреждения»	Проект «Дом, в котором мы живём!»: - подготовка к участию в общем проекте (посещение музея, просмотр видеоматериалов из истории Учреждения, встречи с ветеранами и выпускниками Учреждения)	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	В течение 2025- 2026 учебного года	Буева О.А.
	Юбилейный концерт	гр.4 г. об., гр.6 г. об., гр.8 г. об., гр.10 г. об., гр.12 г. об	Ноябрь, 2025 г.	Буева О.А.

### 9.7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по Программе осуществляется в форме концерта (публичное исполнение танцевальных номеров, спектакля по заранее определённой программе). Концерт проводится открыто, с приглашением родителей, обучающихся, администрации Учреждения и зрителей. На концерте выступает каждый обучающийся группы объединения.

Срок проведения: апрель – июнь.

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков на занятиях в образцовом театре танца «Талисман», а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшим выступлениям на конкурсах, фестивалях и соревнованиях различных уровней.

Задачи:

- развитие танцевальности, чувства позы, умение правильно распределять сценическую площадку;
- развитие музыкальности, координации движений;
- развитие чувства команды (чувства партнерства), двигательных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений.
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в команде.

Критерии оценки 1-4 модуля Программы выступления обучающегося на концерте:

- знание 1-2 концертного номера;
- пластика и растяжка (возможность двигаться амплитудно и воздушно);
- ритмически точное исполнение; знание характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный);
- знание темпа музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- знание названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный галоп);
- умение повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- выполнение гимнастических упражнения под музыку различного характера, темпа;
- движение под музыку во время исполнения;
- работать соло и с партнером (в дуэте);
- ритмически точное исполнение танцевальных движений;
- умение взаимодействовать с участниками коллектива.

Критерии оценки 5-8 модуля Программы выступления обучающегося на концерте:

- знание 2-3 концертных номеров;
- пластика и растяжка (возможность двигаться амплитудно и воздушно);
- техника исполнения, эмоциональность, выразительность и т.д.;
- высокий уровень взаимодействия в ансамбле во время выступления;
- работать с партнером (в дуэте) и большой группе (ансамбле);
- ритмически точное исполнение;
- выразительное исполнение;
- танцевать "от музыки": энергия от музыки чистое интонирование;
- умение передавать в собственном исполнении различные музыкальные и художественные образы;
- синхронность движения участников ансамбля во время исполнения;
- умение взаимодействовать со всеми участниками коллектива;
- артистичность;
- сценический образ;
- культура сцены.

Критерии оценки 9-12 модуля Программы выступления обучающегося на концерте:

- знание 3-4 концертных номеров;
- пластика и растяжка (возможность двигаться амплитудно и воздушно);
- техника исполнения, эмоциональность, выразительность и т.д.;
- высокий уровень взаимодействия в ансамбле во время выступления;
- работать с партнером (в дуэте) и большой группе (ансамбле);
- ритмически точное исполнение;
- выразительное исполнение;
- танцевать "от музыки": энергия от музыки чистое интонирование;
- умение передавать в собственном исполнении различные музыкальные и художественные образы;
- синхронность движения участников ансамбля во время исполнения;
- умение взаимодействовать со всеми участниками коллектива;
- артистичность;
- сценический образ;
- культура сцены.

Основные этапы организации и проведения концерта:

1. этап планирования; определение темы (формы проведения) концерта;
2. определить дату, время и место проведения концерта;
3. просмотреть и отобрать концертные номера; предварительная работа;
4. составить программу или сценарий концерта;
5. продумать текст конферанса и подготовить ведущих;
6. оформить и вывесить афиши;
7. провести репетицию концерта;
8. подготовить и распространить пригласительные билеты;
9. организовать и провести концерт;
10. последствие.

1 этап. Этап планирования. Он включает в себя:

- Создание оргкомитета, куда должны войти люди, реально на что-то влияющие (руководители, финансисты, спонсоры...);

- Создание организационно – постановочной группы, где будут работать режиссер, художник, звукорежиссер.
- Разработку подробного плана подготовки и проведения концерта, где четко будет обозначено: какие мероприятия надо осуществить, к какому сроку, кто персонально за это отвечает. Не следует забывать: когда отвечают все – не отвечает никто.
- Определение формы проведения программы, места и времени.

При определении темы (формы проведения) концерта не обходимо учитывать: календарный и учебный период, актуальные задачи деятельности детского объединения (учреждения), тему учебного года, особенности аудитории.

2 этап. Определяя дату и время проведения концерта, необходимо учесть:

- режим учебы обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
- день недели, выходные и праздничные дни;
- каникулярный период;
- возможность посещения концерта родителями;
- тему концерта.

Оптимальным для проведения концерта является время с 17 часов в рабочие дни и с 12-14 часов в выходные и праздничные дни. Время проведения концерта может колебаться до нескольких часов в зависимости от темы концерта и его назначения. Рекомендуемая продолжительность мероприятия от 30 минут (для обучающихся младшего возраста) до 1,5 часа для среднего и старшего возраста.

Местом проведения концерта может быть: концертный (актовый) зал, большая рекреация, холл здания, большое крыльцо образовательного учреждения, открытая сцена на улице, большая уличная площадка и т.д.

3 этап. Концертные номера нужно просмотреть и отобрать необходимые заранее - не менее чем за две недели до даты проведения самого концерта. До просмотра номеров необходимо ознакомить предполагаемых участников с проектом сценария, чтобы они заранее продумали тематику выступления.

При отборе концертных номеров нужно предъявлять к ним следующие требования: номер должен иметь законченный вид, соответствовать теме (форме) концерта, содержание номера должно соответствовать возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

Предварительная работа:

- Подготовить эскизы, атрибуты, декорации.
- Материально – техническое обеспечение:
  - музыкальное оформление (фонограмма, фанфары, сигнальная музыка и т.п.).
  - световое оформление.
  - техническое обеспечение (микрофоны, ноутбук, видеокамера, фотоаппарат и т.п.).

4 этап. При составлении программы или плана проведения концерта необходимо соблюдать следующие правила:

- концерт должен начинаться и заканчиваться «ярким» массовым номером;
- если концерт состоит из различных по жанрам и стилям номеров: начать нужно с «классики» и постепенно переходить к современной эстраде;
- нельзя ставить под ряд однотипные номера;

- нельзя после массового номера, сопровождаемого громкой музыкой, ставить выступление солиста, следует разбавить чем-то средним.
- следует учитывать возраст участников концерта - начать концерт лучше с выступлений младших детей, а закончить выступлениями участников старшего возраста.

5 этап. Конферанс является необходимой и важной содержательной составляющей любого концерта. Конферанс позволяет: создать праздничное настроение, изложить необходимую информацию об участниках концерта и концертных, но мерах, дополнить концертные выступления тематической информацией, провести поздравление и награждение участников и гостей концерта, сгладить организационные недочеты при проведении концерта.

В качестве конферансье на детские концерты лучше всего подготовить двух детей - мальчика и девочку (юношу и девушку). Для разнообразия пар может быть несколько, и каждая пара ведущих может быть представлена в своем стиле, которые взаимодополняют друг друга. Текст конферанса с ребятами нужно разучить заранее, а также проговорить возможные варианты действий, ведущих в случаях организационных недоразумений в ходе проведения концерта.

Важно обсудить с ведущими форму одежды, а также тщательно отрепетировать поведение на сцене.

6 этап. Афиша должна содержать следующую информацию: название концерта, дату, время и место проведения концерта, адрес, проезд и телефон места проведения концерта, краткую аннотацию концерта; условия посещения концерта (платно или бесплатно).

7 этап. Репетиция - необходимый этап организации концерта, позволяющий решать целый ряд организационных задач. В ходе репетиции следует: каждый включенный в программу концертный номер просмотреть на сцене; отрепетировать с каждым участником концерта выход и уход со сцены; прорепетировать, если предусмотрено, награждение участников концерта; проговорить с выступающими требования (во всех деталях) к форме сценической одежды; назначить время сбора участников концерта.

8 этап. Пригласительные билеты на концерт можно оформить на компьютере, а при необходимости и изготовить с детьми вручную. На таком билете необходимо разместить следующую информацию: личное обращение к приглашаемому, название концерта, дату, время и место проведения концерта, адрес, проезд и телефон места проведения концерта, краткую аннотацию концерта.

9 этап. После осуществления подготовительной работы наступает момент проведения концерта. Её успех зависит от многих факторов: умения организаторов мероприятия создать праздничное настроение; четкой работы режиссера и помощников режиссера, радиста, осветителя, рабочих сцены; готовности творческих коллективов, слаженности работы технических служб и т.п.

Правила организации концерта:

1. Оформить помещение согласно тематике.
2. За 1 - 2 часа до начала концерта необходимо проверить место его проведения.
3. Необходимо назначить дежурство педагогов или старших воспитанников в зрительном зале, на сцене, за сценой, у входа в образовательное учреждение.
4. Программу концерта (краткий вариант) необходимо отпечатать в нескольких экземплярах и развесить у входа в зрительный зал, за сценой, на сцене.
5. Определить места, где переодеваются участники концерта (раздевалки, гримерки), участники мероприятия, гости, зрители. Время сбора участников концерта необходимо назначить не менее чем за 30 минут до начала концерта.
6. Перед началом концерта нужно проверить организационную подготовку всех участников концерта, а также настроить их на предстоящее выступление.
7. Организатору концерта необходимо постоянно находиться на сцене, чтобы контролировать все происходящее на сцене и за сценой.
8. По окончании концерта следует зайти к каждому детскому коллективу, чтобы поблагодарить всех детей и педагогов за участие (вне зависимости от качества выступления).

10 этап. Этап последствий должен включать в себя: обсуждение ошибок и недочетов концертного выступления, исправление выявленных недостатков, определение перспектив концертной деятельности. По итогам проведенной программы и её обсуждения, необходимо оформить методический материал.