

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ГОРОДСКОЙ» ИМ. С.А. ШМАКОВА Г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНА
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
(Доценко Е.А.)

г. Липецк, 2025 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цель и задачи программы	4
1.2 Актуальность и новизна программы	5
2. Планируемые результаты	7
3. Учебный план	9
4. Календарный учебный график	10
5. Содержание программы	10
6. Организационно — педагогические условия	28
7. Оценочные материалы	28
8. Методическое обеспечение	31
9. Приложения	35-211
9.1. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 3 г. об.	35
9.2. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 4 г. об.	67
9.3 Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 4 (1) г. об.	98
9.4. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 5 г. об.	105
9.5. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 6 г. об.	137
9.6. «Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества», 7 г. об.	144
9.7. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 8 г. об.	177
9.8. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 10 г. об.	184
9.9. Рабочая программа по модулю «Ступени к вершинам творчества» 12 г. об.	192
9.10. Календарный план рабочей программы воспитания	203
9.11. Оценочные материалы промежуточной аттестации	207

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»;
- 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 2025 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 «Галисман».

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;
- развитию 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 созидательной 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» состоит в том, что 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 суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность Программы обусловлена 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, а также на организацию их свободного времени. 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. В 1998 году ансамблю было присвоено звание «образцовый», которое подтверждалось в соответствии с общепринятыми требованиями каждые три года (2001, 2003, 2008, 2013, 2018 гг.). В коллективе занимается около 150 мальчишек и девчонок 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 ребенок уникален и требует личного подхода.

В театр танца принимаются физически здоровые дети, 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 ребенок 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 превышают нормативы и в связи с тем, что в общеобразовательных учреждениях дети 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 11 лет.

В ходе обучения реализуется дифференцированный принцип с учетом разновозрастных особенностей детей. 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 (5,6,7 года обучения, возрастной состав обучающихся 11-12 лет).

4 ступень – обучение в средней группе (8,9,10 года обучения, возрастной состав обучающихся 13-14 лет).

5 ступень – продвинутый уровень обучение в старшей группе (11 и 12 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 и 8 годов обучения обучающийся должен знать:

- все элементы классического танца;
- правила исполнения в ераulement (большие и малые позы);
- позы на 90 градусов, а также arabesque, attitude eroisse и 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 и 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 9, 10 и 11 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		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 — 2025 учебного года - 01 сентября 2025 года

окончание 2025 — 2025 учебного года – 30.06.2025 года

Количество недель в учебном году – 40 недель.

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие в учеб. Году.

5. Содержание программы «Ступени к вершинам творчества»

Тема №1 Ритмическая разминка

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

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 последующим 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

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 курсах. 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

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)

1 Экзерсис на середине зала.

2 Позиции ног (1,2,3,5,6).

3 1 por de bra.

4 Releve (в 1,2,5 позициях).

2 ALLEGRO

1. Комбинации шагов на полупальцах.
2. Комбинации шагов на 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 sou-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 *relevés* (в 1,2,5 позициях).

2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения *tempe soute* (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 soute (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, вперед, 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, вперед, на 45 градусов.
 8. Комбинации battement frappe в сторону, вперед, 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, вперед, 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 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 dehor 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 developes.
 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, вперёд, назад на 45 градусов.
7. Техника исполнения battements frappe в сторону, вперёд, 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, вперёд, назад носком в пол, на 45 градусов.
7. Комбинации battement frappe в сторону, вперёд, 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 echarpe.
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.

9, 10, 11 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 dehor et an dedans с растяжкой.
6. Техника исполнения battement fondue.
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 por de bras (1,2,3,4,5,6).

2.3 ALLEGRO

1. Техника исполнения tempe soute.
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 sisonne 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 sisonne ouverte.
14. Техника исполнения sisonne 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 lair an dehor 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 soule.
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

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 н процессе обучения на 7 — 11 курсах.

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

Джаз – модерн танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн и классического балета. Развиваясь в последние 30 лет эта техника танца сформировала свой лексический модуль, в форму урока и методика преподавания. Особенности лексического модуля, то есть движенческого словаря джаз – модерн танца, состоит в том, что в единой целой (комбинацию урока, сценическую композицию и т.д.) органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем - антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический танец и классический балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движения, характерный именно для джаз – модерна танца.

Эта тема включает в себя изучение 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 выполняются 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 - 8 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 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. Бицентризм: 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 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.

Продвинутый этап - (9-12 год обучения)

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. Полицентризм (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. 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. 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

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. «Колючая история»
2. «Барбарики»
3. «Необыкновенное приключение»
4. «Колыбельная»

6 год обучения

1. «Танцуют все»

2. «Букет»
 3. «Тук — тук»
- 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. «Праздник каждый день»
 4. «Вслед за мечтой»
- 9 год обучения
1. «Вечное»
 2. «Музыка Единой Молитвы»
 3. «Коварство Раффлезии»
 4. «Дети Зари»
 5. «Черное и белое»
 6. «В стране чудес
- 10 год обучения
1. «Девичник»
 2. «Реквием по мечте»
 3. «Музыка души»
 4. «Жди меня»
 5. «Быть»
 6. «Шоу должно продолжаться»
 7. «Маски»
 8. «История одного цветка»
 9. «Перышко»
 10. «Лететь»
- 11 год обучения
1. «Молитва»
 2. «Лети моя душа»
 3. « Пульс»
 4. «В стране чудес»
 5. « Песня о Земле»
 6. «Путь скорби»
 7. «Верь в себя»
 8. «Пленники мыслей»
 9. «Откуда растут крылья»

Тема № 8 КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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 организация выставок.

Фиксация результатов текущего контроля успеваемости обучающихся осуществляется по трехбальной системе: (0 – отсутствие знаний, умений, и навыков (далее – ЗУН) у обучающегося, 1 – владение ЗУН с помощью педагога, 2 – самостоятельное владение ЗУН).

В мониторинге образовательного уровня учитываются количественные и качественные показатели. Количественные показатели анализируются три раза в течение учебного года: в сентябре, январе и апреле. 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. 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 _____

*Для оценки используется 3-балльная система, в которой 0 – точка отсчета, 1 – промежуточный результат, 2 – высший балл.

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели степени обученности		Развитие личностных качеств			Воспитательный аспект			ИТОГО
		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:

- последовательности и доступности обучения;
 - 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 обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков;
- принципе полезности обучения обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств;
- принципе доступности процесса обучения достигается с учетом состояния физической подготовленности учащихся, уровня двигательных навыков и умений;
- принципе систематичности и последовательности соблюдается за счет регулярности занятий, содержания репетиций, комплексирования знаний, умений и навыков по результатам физической подготовки;
- принципе прочности овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторении физических упражнений, приемов и действий;
- принципе гуманизации предполагает утверждение непреходящих общечеловеческих ценностей, внимание к событиям культуры, науки и искусства;
- принципе детоцентризма предусматривает приоритет интересов ребенка в воспитательном процессе;
- принципе увлекательности и творчества определяет развитие творческих способностей детей;
- принципе системности предполагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материала;
- принципе сотрудничества предусматривает признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;
- принцип природосообразности определяет учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков и возможностей учащихся, при включении их в различные виды деятельности.

Технологии, используемые на учебных занятиях

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

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.

б. 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

1. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). – М., 2002 г.
2. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (начало обучения). – М., 1998 г.
3. Никитин В. Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). – М., 2001 г.
4. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: «Искусство», -1989 г.
5. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Издательство Новое слово, 2004 г
6. Меланьин А. А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства — М.:ВЦХТ(«Я вхожу в мир искусства»),2010 г.
7. Пичуричкин С. Имидж творческого коллектива — М.:Издательский дом «Один из лучших»,2005 г.
8. Богданов — Березовский В.Галина Сергеевна Уланова — М.:Государственное издательство «Искусство», 1961 г.
9. Тарасов Н. Классический танец — М.: Издательство «Искусство», 1971 г.
10. Мессер А. Танец, мысль, время — М.: Издательство «Искусство»,199. г.
11. Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки. – М., 1996 г.
12. Шмаков С. А. Лето - М., 1993 г.
12. Журнал по хореографии «World DANCE» - М.: Издательство Фонд. Здоровье. Культура. Спорт., №1-7, 2007 г.
13. Газета «Танцевальный колондайк» 2006 – 2012 гг.
14. Журнал «Балет» 2001 – 2012 гг.

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

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

1. Цель - всестороннее развитие личности и его мотивационной сферы, творческих способностей и эмоционального мира через приобщение к искусству хореографии.
2. Задачи:
 - обучающие:
 - обучить обучающихся азам классического танца;
 - обучить обучающихся азам современной хореографии;
 - обучить обучающихся гимнастическим элементам;
 - развивающие:
 - развивать творческий потенциал обучающихся;
 - развивать гармоничное физическое развитие;
 - воспитательные:
 - ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
 - способствовать сплочению коллектива.
3. Особенности контингента группы: Возраст обучающихся группы третьего года обучения 6-8 лет. Хореографическая постановка в течение года: «Топ-топ», «Карандаши».
4. Планируемые результаты:
 - После окончания программы 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 программы обучающийся должен уметь:
 - выполнять простейшие элементов на «середине»;
 - выполнять танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся, выполнять растяжку

5. Календарно-тематический план
«Ступени к вершинам творчества» 3 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов (мин)			Форма аттестации/ контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	02.09.2025	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда и правилах дорожного движения	15	45	60	
2	03.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
3	04.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
4	09.09.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	Контроль техники выполнения коробочка

5	10.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
6	11.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
7	16.09.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
8	17.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
9	18.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	45	60	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
10	23.09.2025	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	45	60	Контроль техники выполнения «лягушечки»
11	24.09.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
12	25.09.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
13	30.09.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	45	60	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
14	01.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
15	02.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
16	07.10.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	45	60	

			комбинаций				
17	08.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	Контроль техники выполнения demi-plie
18	09.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
19	14.10.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
20	15.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
21	16.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.	15	45	60	

			Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
22	21.10.2025	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	45	60	Контроль техники исполнения «бабочки»
23	22.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
24	23.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
25	28.10.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	45	60	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
26	29.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
27	30.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
28	05.11.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p>	15	45	60	

			Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
29	06.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
30	11.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
31	12.11.2025	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
32	13.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
33	18.11.2025	Ритмическая	Упражнения для мышц шеи, плечевого	15	45	60	

		разминка	пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
34	19.11.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
35	20.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
36	25.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
37	26.11.2025	Партерная гимнастика	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.	15	45	60	

			<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
38	27.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
39	02.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
40	03.12.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и</p>	15	45	60	

			назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
41	04.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
42	09.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
43	10.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
44	11.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	

45	16.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
46	17.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
47	18.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
48	23.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
49	24.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	

50	25.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
51	30.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	Контроль техники исполнения «разножки»
52	13.01.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	

53	14.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
54	15.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
55	20.01.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
56	21.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
57	22.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой	15	45	60	

			движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
58	27.01.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
59	28.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
60	29.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
61	03.02.2026	Партерная гимнастика	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	15	45	60	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
62	04.02.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
63	05.02.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
64	10.02.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	45	60	Контроль техники исполнения «качалочки»

			комбинаций				
65	11.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
66	12.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
67	17.02.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
68	18.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
69	19.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	45	60	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
70	24.02.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
71	25.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
72	26.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
73	03.03.2026	Партерная гимнастика	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	15	45	60	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
74	04.03.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
75	05.03.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
76	10.03.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	45	60	

			комбинаций				
77	11.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
78	12.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
79	17.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
80	18.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
81	19.03.2026	Партерная гимнастика	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	15	45	60	

			танцевального шага: растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
82	24.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
83	25.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
84	26.03.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
85	31.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	

			6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
86	01.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
87	02.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
88	07.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
89	08.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
90	09.04.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного	15	45	60	

			<p>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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
91	14.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
92	15.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
93	16.04.2026	Партерная гимнастика	<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>	15	45	60	Контроль техники исполнения «Лодочки»

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
94	21.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
95	22.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
96	23.04.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	45	60	
97	28.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90</p>	15	45	60	

			градусов. 6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
98	29.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
99	30.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
100	05.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
101	06.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
102	07.05.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6 позициям.	15	45	60	

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
103	12.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	Контроль техники исполнения «battement tendu»
104	13.05.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
105	14.05.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	45	60	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
106	19.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
107	20.05.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
108	21.05.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	45	60	
109	26.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p>	15	45	60	

			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.				
110	27.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
111	28.05.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	45	60	
112	02.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	
113	03.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
114	04.06.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6	15	45		

			<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»; «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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
115	09.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
116	10.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
117	11.06.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	45	60	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
118	16.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	45	60	
119	17.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	45	60	
120	18.06.2026	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	45	60	Контроль техники исполнения «Змейки»
121	23.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p>	15	45	60	

			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.				
122	24.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	
123	25.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	45	60	Контроль техники исполнения «battement tendu»
124	30.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	45	60	

Итого: 124 занятия /248 часов

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

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

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

2.Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам;

развивающие:

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

воспитательные:

- ввести обучающихся в мир искусства хореографии;
- способствовать сплочению коллектива.

3.Особенности контингента группы: Возраст обучающихся группы года обучения 7-9 лет. Хореографическая постановка в течение года: «Полосатый движ» «Море».

4.Планируемые результаты:

После окончания программы 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 программы обучающийся должен уметь:

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

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

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов (мин)			Форма аттестации/ контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	02.09.2025	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда и правилах дорожного движения	15	75	90	
2	05.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
3	07.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
4	09.09.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	Контроль техники выполнения коробочка

5	12.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
6	14.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
7	16.09.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
8	19.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
9	21.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	75	90	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
10	23.09.2025	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	Контроль техники выполнения «лягушечки»
11	26.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
12	28.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
13	30.09.2025	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
14	03.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
15	05.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
16	07.10.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	75	90	

			комбинаций				
17	10.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	Контроль техники выполнения demi-plie
18	12.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
19	14.10.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
20	17.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
21	19.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.	15	75	90	

			Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
22	21.10.2025	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «бабочки»
23	24.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
24	26.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
25	28.10.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
26	31.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
27	02.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
29	07.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
30	09.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
31	11.11.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
32	14.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
33	16.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
34	18.11.2025	Партерная гимнастика	<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>	15	75	90	

			6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
35	21.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
36	23.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
37	25.11.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
38	28.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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	15	75	90	

			позиций вперед, в сторону, назад.				
39	30.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
40	02.12.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
41	05.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
42	07.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	

43	09.12.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
44	12.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
45	14.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
46	16.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
47	19.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	

48	21.12.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
49	23.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
50	26.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
51	28.12.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «разножки»

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
52	30.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
53	09.01.2026	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
54	11.01.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	

55	13.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
56	16.01.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
57	18.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
58	20.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
59	23.01.2026	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
60	25.01.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
61	27.01.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
62	30.01.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
63	01.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
64	03.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
65	06.02.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
66	08.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

			7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
67	10.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	Контроль техники исполнения «качалочки»
68	13.02.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
69	15.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
70	17.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
71	20.02.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного	15	75	90	

			<p>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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
72	22.02.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	15	75	90	
73	24.02.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
74	27.02.2026	Партерная гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	15	75	90	

			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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
75	01.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
76	03.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
77	06.03.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
78	10.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 1..Комбинации demi-plie. 2. Комбинации grand-plie. 3. Комбинации battement tendu. 4. Комбинации battement tendu jete. 5. Комбинации battement releve lent на 90	15	75	90	

			градусов. 6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
79	13.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
80	15.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
81	17.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
82	20.03.2025	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
83	22.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 1..Комбинации demi-plie. 2. Комбинации grand-plie.	15	75	90	

			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.				
84	24.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
85	27.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
86	29.03.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
87	31.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
88	03.04.2026	Ритмическая	Упражнения для мышц шеи, плечевого	15	75	90	

		разминка	пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
89	05.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
90	07.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
91	10.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
92	12.04.2026	Партерная гимнастика	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.	15	75	90	

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
93	14.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
94	17.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «Лодочки»
95	19.04.2026	Партерная гимнастика	<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»,</p>	15	75	90	

			«уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
96	21.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
97	24.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
98	26.04.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
99	28.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

100	03.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
101	05.05.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
102	08.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
103	10.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
104	12.05.2026	Партерная гимнастика	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	75	90	Контроль техники исполнения «battement

			<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				tendu»
105	15.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
106	17.05.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
107	19.05.2026	Партерная гимнастика	<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»,</p>	15	75	90	

			«уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
108	22.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
109	24.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
110	26.05.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
111	29.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

112	31.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
113	02.06.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
114	05.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
115	07.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
116	09.06.2026	Партерная гимнастика	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	75	90	

			<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 с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
117	14.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
118	16.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
119	19.06.2026	Партерная гимнастика	<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»,</p>	15	75	90	

			«уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
120	21.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
121	23.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	Контроль техники исполнения «Змейки»
122	26.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
123	28.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
124	30.06.2026	Промежуточная аттестация				90	Контроль техники исполнения «battement tendu»

Итого: 124 занятий /248 часов

9.3 Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 4(1) года обучения

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

2. Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам.
-

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;
-

воспитательные:

ввести учащихся в мир искусства хореографии;
работа по сплочению коллектива.

3. Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 3 года обучения-6-8 лет.

4. Планируемые результаты:

После окончания 4 года обучения обучающийся должен знать:

- основы классического экзерсиса у станка и на середине;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально-сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического танца.

После окончания 4 года обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять комбинации классического танца;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять вращения и более сложные прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях.

Формы промежуточной аттестации

1 Участие в отчетном концерте театра танца «Талисман».

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	07.09.2025	Залог устойчивости.	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
2	14.09.2025	Балетные руки	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	Контроль техник и исполнения 1 por de bra.
3	21.09.2025	Правильная осанка – залог здоровья	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
4	28.09.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
5	05.10.2025	Вся сила в ногах	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
6	12.10.2025	Выворотность стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	

7	19.10.2025	Позиции ног.	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
8	26.10.2025	Развитие выворотности в классическом эзерсисе	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
9	02.11.2025	Выше ножки	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
10	09.11.2025	Развитие гибкости	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
11	16.11.2025	Формирование подъема	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
12	23.11.2025	Управляй своим телом	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
13	30.11.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
14	07.12.2025	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	Контроль техник и исполнения прыжков

15	14.12.2025	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
16	21.12.2025	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
17	28.12.2025	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
18	11.01.2026	Развитие эластичности мышц	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
19	18.01.2026	Работа мышц спины в классическом экзерсисе	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
20	25.01.2026	Работа над выносливостью	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
21	01.02.2026	Работа над выворотностью стоп	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
22	08.02.2026	Красота в	Позиции ног (1,2,3,5,6).	15	45	60	

		здоровой спине	Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
23	15.02.2026	Слушай музыку	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
24	22.02.2026	Развитие равновесия	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
25	01.03.2026	Важность гибкости в классическом танце	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
26	15.03.2026	Держим колени	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
27	22.03.2026	Основные пространственн ые точки	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
28	29.03.2026	Важная работа мышц спины в прыжке	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
29	05.04.2026	Наклоны	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на	15	45	60	

			полу пальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
30	12.04.2026	Развитие классического исполнения упражнений	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
31	19.04.2026	Слушай музыку	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
32	26.04.2026	Слаженная работа осанки, ног и стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
33	03.05.2026	Наклоны назад	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
34	10.05.2026	Работа над руками	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
35	17.05.2026	Работа над выворотностью стоп	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
36	24.05.2026	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	45	60	
37	31.05.2026	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям).	15	45	60	

			Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
38	07.06.2026	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	45	60	
39	14.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
40	21.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	45	60	
41	28.06.2026	Промежуточна я аттестация			60	60	

Итого: 41 занятие, 82 часа

9.4. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 5 год обучения

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

2. Задачи:

обучающие:

- обучить азам классического танца;
- обучить азам современной хореографии;
- обучить гимнастическим элементам.

развивающие:

- развивать творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

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

3. Особенности контингента группы: Возраст обучающихся группы пятого года обучения 9-11 лет. Хореографические постановки в течение года: «Топ-топ», «Кнопочки», «Мы маленькие дети».

4. Планируемые результаты:

После окончания 5 года обучения обучающийся должен знать:

- основные элементы классического танца
- названия классический упражнений
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально-сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического танца.

После окончания 5 года обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять комбинации классического танца;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять подготовку к вращениям и прыжки;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях;

Формы промежуточной аттестации

1. Участие в отчетном концерте образцового театра танца «Талисман».
2. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, которые проходят в конце учебного года.

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

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов (мин)			Форма аттестации/ контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	02.09.2025	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда и правилах дорожного движения	15	75	90	
2	03.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
3	04.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
4	09.09.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	Контроль техники выполнения коробочка

5	10.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
6	11.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
7	16.09.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
8	17.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
9	18.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	75	90	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
10	23.09.2025	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	Контроль техники выполнения «лягушечки»
11	24.09.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
12	25.09.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
13	30.09.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
14	01.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
15	02.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
16	07.10.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	75	90	

			комбинаций				
17	08.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	Контроль техники выполнения demi-plie
18	09.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
19	14.10.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
20	15.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
21	16.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.	15	75	90	

			Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
22	21.10.2025	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «бабочки»
23	22.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
24	23.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
25	28.10.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
26	29.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
27	30.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
28	05.11.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p>	15	75	90	

			Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
29	06.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
30	11.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
31	12.11.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
32	13.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
33	18.11.2025	Ритмическая	Упражнения для мышц шеи, плечевого	15	75	90	

		разминка	пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
34	19.11.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
35	20.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
36	25.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
37	26.11.2025	Партерная гимнастика	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.	15	75	90	

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
38	27.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
39	02.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
40	03.12.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
41	04.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
42	09.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
43	10.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
44	11.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

45	16.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
46	17.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
47	18.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
48	23.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
49	24.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

50	25.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
51	30.12.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	Контроль техники исполнения «разножки»
52	13.01.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	

53	14.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
54	15.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
55	20.01.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
56	21.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
57	22.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой	15	75	90	

			движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
58	27.01.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
59	28.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
60	29.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
61	03.02.2026	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
62	04.02.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
63	05.02.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
64	10.02.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «качалочки»

			комбинаций				
65	11.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
66	12.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
67	17.02.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
68	18.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
69	19.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	75	90	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
70	24.02.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
71	25.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
72	26.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
73	03.03.2026	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
74	04.03.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
75	05.03.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
76	10.03.2026	Партерная гимнастика	<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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	75	90	

			комбинаций				
77	11.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
78	12.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
79	16.03.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
80	17.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
81	18.03.2026	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			танцевального шага: растяжка на шпагат в положении лежа на спине, боку и животе. 6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
82	19.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
83	24.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
84	25.03.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
85	26.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

			6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
86	31.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
87	01.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
88	02.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
89	07.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
90	08.04.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6 позициям. 2. Упражнения для развития тазобедренного	15	75	90	

			<p>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», « пережат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
91	09.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
92	14.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
93	15.04.2026	Партерная гимнастика	<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>	15	75	90	Контроль техники исполнения «Лодочки»

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
94	16.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
95	21.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
96	22.04.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
97	23.04.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90</p>	15	75	90	

			градусов. 6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
98	28.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
99	29.04.2026	Партерная гимнастика	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», « перекал вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
100	30.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
101	05.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
102	06.05.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6 позициям.	15	75	90	

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
103	07.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «battement tendu»
104	12.05.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
105	13.05.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
106	14.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
107	19.05.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
108	20.05.2026	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
109	21.05.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p>	15	75	90	

			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.				
110	26.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
111	27.05.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
112	28.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
113	02.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
114	03.06.2026	Партерная гимнастика	1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп; круговые движения; работа стопами по 1, 6	15	75	90	

			<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»; «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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
115	04.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
116	09.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
117	10.06.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
118	11.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
119	16.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
120	17.06.2026	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	Контроль техники исполнения «Змейки»
121	18.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p>	15	75	90	

			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.				
122	23.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
123	24.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	Контроль техники исполнения «battement tendu»
124	25.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
125	30.06.2026	Партерная гимнастика	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», « пережат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	

Итого: 125 занятий /250 часов

9.5 Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 6 года обучения

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

2.Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам.
-

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;
-

воспитательные:

ввести учащихся в мир искусства хореографии;
работа по сплочению коллектива.

3.Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 6 года обучения- 10 -11 лет.

4.Планируемые результаты:

После окончания 6 года обучения обучающийся должен знать:

- основы классического экзерсиса у станка и на середине;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально-сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического танца.

После окончания 6 года обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять комбинации классического танца;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять вращения и более сложные прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях.

Формы промежуточной аттестации

Участие в отчетном концерте театра танца «Талисман».

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	07.09.2025	Залог устойчивости.	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
2	14.09.2025	Балетные руки	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	Контроль техник и исполнения 1 por de bra.
3	21.09.2025	Правильная осанка – залог здоровья	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
4	28.09.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
5	05.10.2025	Вся сила в ногах	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
6	12.10.2025	Выворотность стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	

7	19.10.2025	Позиции ног.	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
8	26.10.2025	Развитие выворотности в классическом экзерсисе	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
9	02.11.2025	Выше ножки	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
10	09.11.2025	Развитие гибкости	Позиции ног (1,2,3,5,6). 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
11	16.11.2025	Формирование подъема	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
12	23.11.2025	Управляй своим телом	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
13	30.11.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
14	07.12.2025	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	Контроль техник и исполнения прыжков

15	14.12.2025	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
16	21.12.2025	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
17	28.12.2025	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
18	11.01.2026	Развитие эластичности мышц	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
19	18.01.2026	Работа мышц спины в классическом экзерсисе	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
20	25.01.2026	Работа над выносливостью	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
21	01.02.2026	Работа над выворотностью стоп	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
22	08.02.2026	Красота в	Позиции ног (1,2,3,5,6).	15	75	90	

		здоровой спине	Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полу пальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
23	15.02.2026	Слушай музыку	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
24	22.02.2026	Развитие равновесия	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
25	01.03.2026	Важность гибкости в классическом танце	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полу пальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
26	15.03.2026	Держим колени	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
27	22.03.2026	Основные пространственн ые точки	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
28	29.03.2026	Важная работа мышц спины в прыжке	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
29	05.04.2026	Наклоны	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на	15	75	90	

			полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
30	12.04.2026	Развитие классического исполнения упражнений	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
31	19.04.2026	Слушай музыку	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
32	26.04.2026	Слаженная работа осанки ,ног и стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
33	03.05.2026	Наклоны назад	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.c 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
34	10.05.2026	Работа над руками	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
35	17.05.2026	Работа над выворотностью стоп	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.c 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
36	24.05.2026	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
37	31.05.2026	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям).	15	75	90	

			Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
38	07.06.2026	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
39	14.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
40	21.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
41	28.06.2026	Промежуточная аттестация			90	90	

Итого: 41 занятие, 82 часа

9.6. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 7 года обучения

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

2. Задачи

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам;

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

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

3. Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 7 года обучения-11-13 лет.

4. Планируемые результаты:

После окончания 7 года обучения обучающийся должен знать:

- основы классического экзерсиса у станка и на середине;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально-сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического танца.

После окончания 6 года обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять комбинации классического танца;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять вращения и более сложные прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях.

Формы промежуточной аттестации

Участие в отчетном концерте театра танца «Талисман».

5. Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 7 года обучения

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	03.09.2025	Вводное занятие	Инструкция по охране труда и правилах дорожного движения	15	75	90	
2	04.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
3	05.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
4	10.09.2025	Партерная гимнастика	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», « пережат	15	75	90	Контроль техник и исполнения разножки

			вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
5	11.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
6	12.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
7	17.09.2025	Партерная гимнастика	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», « перекал вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	

8	18.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
9	19.09.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
10	24.09.2025	Партерная гимнастика	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», « перекач вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
11	25.09.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 1..Комбинации demi-plie. 2. Комбинации grand-plie. 3. Комбинации battement tendu. 4. Комбинации battement tendu jete. 5. Комбинации battement releve lent на 90	15	75	90	

			<p>градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>				
12	26.09.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
13	01.10.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
14	02.10.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
15	03.10.2025	Партерная гимнастика	<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>	15	75	90	

			6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
16	08.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
17	09.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
18	10.10.2025	Партерная гимнастика	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.	15	75	90	

			6. Акробатические упражнения: « мостик», «уголок», «дельфиненок», « перекат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
19	15.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
20	16.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
21	17.10.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	Контроль техник и исполнения коробки
22	22.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения	15	75	90	

		й партер	выполняются лежа на спине и животе: 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.				
23	23.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
24	24.10.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
25	29.10.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

			6. Комбинации battement developpe. 7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
26	30.10.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
27	31.10.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
28	05.11.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
29	06.11.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку	15	75	90	

			корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
30	07.11.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
31	12.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	Контроль техник и исполнения demi-plie
32	13.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
33	14.11.2025	Партерная гимнастика	<p>1. Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп;</p>	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
34	19.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
35	20.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
36	21.11.2025	Партерная гимнастика	<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»;</p>	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
37	26.11.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
38	27.11.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
39	28.11.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
40	03.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
41	04.12.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
42	05.12.2025	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
43	10.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
44	11.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
45	12.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	

46	17.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
47	18.12.2025	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
48	19.12.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
49	24.12.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	

50	25.12.2025	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
51	26.12.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
52	09.01.2026	Партерная гимнастика	<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»;</p>	15	75	90	

			<p>«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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
53	14.01.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
54	15.01.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп.</p> <p>Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
55	16.01.2026	Партерная гимнастика	<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>	15	75	90	

			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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
56	21.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
57	22.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
58	23.01.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
59	28.01.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 1..Комбинации demi-plie. 2. Комбинации grand-plie. 3. Комбинации battement tendu. 4. Комбинации battement tendu jete.	15	75	90	

			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.				
60	29.01.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
61	30.01.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
62	04.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
63	05.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
64	06.02.2026	Партерная гимнастика	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,	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
65	11.02.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
66	12.02.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
67	13.02.2026	Партерная гимнастика	<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»,</p>	15	75	90	

			«уголок», «дельфиненок», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
68	18.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
69	19.02.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
70	20.02.2026	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
71	25.02.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
72	26.02.2026	Ритмическая	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса,	15	75	90	

		разминка	рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
73	27.02.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
74	04.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
75	05.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
76	06.03.2026	Партерная гимнастика	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»;	15	75	90	

			«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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций				
77	11.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
78	12.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
79	13.03.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
80	18.03.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
81	19.03.2026	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
82	20.03.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plier.</p> <p>2. Комбинации grand-plier.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
83	25.03.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над постановкой движения.</p> <p>Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
84	26.03.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
85	27.03.2026	Классический	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p>	15	75	90	

		партер	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.				
86	01.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
87	02.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
88	03.04.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
89	08.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
90	09.04.2026	Партерная	1.Упражнения для развития подвижности	15	75	90	

		Гимнастика	<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
91	10.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
92	15.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над постановкой движения.</p> <p>Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
93	16.04.2026	Партерная гимнастика	<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>	15	75	90	

			<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
94	17.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
95	22.04.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над постановкой движения.</p> <p>Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
96	23.04.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
97	24.04.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p>	15	75	90	

			7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
98	29.04.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
99	30.04.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
100	06.05.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
101	07.05.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
102	08.05.2025	Партерная гимнастика	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	15	75	90	

			<p>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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
103	13.05.2025	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
104	14.05.2025	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над постановкой движения.</p> <p>Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
105	15.05.2025	Партерная гимнастика	<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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных</p>	15	75	90	

			комбинаций				
106	20.05.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
107	21.05.2025	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
108	22.05.2025	Партерная гимнастика	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», « перекаат вперед и назад с положения «мостик». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
109	27.05.2025	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
110	28.05.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения.	15	75	90	

			Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой				
111	29.05.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
112	03.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1. Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
113	04.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
114	05.06.2026	Партерная гимнастика	<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</p>	15	75	90	

			<p>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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>				
115	10.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p> <p>5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов.</p> <p>6. Комбинации battement developpe.</p> <p>7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p>	15	75	90	
116	11.06.2026	Ритмическая разминка	<p>Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса.</p> <p>Растяжка. Работа над постановкой движения.</p> <p>Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой</p>	15	75	90	
117	17.06.2026	Партерная гимнастика	<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».</p> <p>Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций</p>	15	75	90	
118	18.06.2026	Классический партер	<p>В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе:</p> <p>1..Комбинации demi-plie.</p> <p>2. Комбинации grand-plie.</p> <p>3. Комбинации battement tendu.</p> <p>4. Комбинации battement tendu jete.</p>	15	75	90	

			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.				
119	19.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	
120	24.06.2026	Партерная гимнастика	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». Прыжки. Отработка танцевальных комбинаций	15	75	90	
121	25.06.2026	Классический партер	В классическом партере упражнения выполняются лежа на спине и животе: 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.	15	75	90	
122	26.06.2026	Ритмическая разминка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, стоп. Упражнения, направленные на постановку корпуса. Растяжка. Работа над постановкой движения. Техника исполнения вращения. Работа над танцевальной программой	15	75	90	

Итого: 122 занятия, 244 часа

9.7. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 8 года обучения

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

2. Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам;

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

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

3. Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 8 года обучения-12-14 лет.

4. Планируемые результаты:

После окончания 8 года обучения обучающийся должен знать:

- основы классического экзерсиса у станка и на середине;
- различные направления хореографии - от классического до джаз-модерн танца;
- основные исторические периоды развития музыкального искусства и музыкально-сценических жанров;
- основные элементы и комбинации классического танца.

После окончания 8 года обучения обучающийся должен уметь:

- исполнять комбинации классического танца;
- с помощью мимики и жестов передавать образы в танце;
- выполнять вращения и более сложные прыжки;
- свободно двигаться под музыку, владеть предметами, быть всесторонне физически подготовленными;
- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях.

Формы промежуточной аттестации

Участие в отчетном концерте театра танца «Талисман».

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

№	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	07.09.2025	Залог устойчивости.	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
2	14.09.2025	Балетные руки	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 носком в пол на 45 градусов. 9. Комбинации battement fondu. 10.	15	75	90	
3	21.09.2025	Правильная осанка – залог здоровья	На середине 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 fondu. 7. Комбинации battement frappe. 8. Комбинации battement releves lents. 9. Комбинации battement developes. 10. 2022. Комбинации grand battement jete. 11.. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4). Комбинации позы ecartee. 13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
4	28.09.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
5	05.10.2025	Вся сила в ногах	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	15	75	90	

			dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
6	12.10.2025	Выворотность стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
7	19.10.2025	Позиции ног.	1. Комбинации temps soutu. 2. Комбинации changement de pieds3. 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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
8	26.10.2025	Развитие выворотности в классическом экзерсисе	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
9	02.11.2025	Выше ножки	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
10	09.11.2025	Развитие гибкости	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
11	16.11.2025	Формирование подъема	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием	15	75	90	

			колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.				
12	23.11.2025	Управляй своим телом	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
13	30.11.2025	Прыгаем высоко	На середине 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 battement releves lents. 9. Комбинации battement developes. 10. 2022. Комбинации grand battement jete. 11. 2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4). 12. 2022. Комбинации позы ecartee. 13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
14	07.12.2025	Держим равновесие	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. 2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
15	14.12.2025	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
16	21.12.2025	Полупальцы	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. 2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
17	28.12.2025	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед,	15	75	90	

			назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
18	11.01.2026	Развитие пространственного мышления	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
19	18.01.2026	Развитие эластичности мышц	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
20	25.01.2026	Работа мышц спины в классическом экзерсисе	1. Комбинации tempe soute (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
21	01.02.2026	Работа над выносливостью	1. Комбинации tempe soute. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
22	08.02.2026	Работа над выворотностью стоп	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
23	15.02.2026	Красота в здоровой спине	1. Комбинации tempe soute. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
24	22.02.2026	Слушай музыку	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	

25	01.03.2026	Развитие равновесия	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
26	15.03.2026	Важность гибкости в классическом танце	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
27	22.03.2026	Держим колени	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
28	29.03.2026	Основные пространственные точки	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe. 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 10.2022. Комбинации pas de chat 11.2022. Комбинации pas ballonne 12.2022. Комбинации sisonne tombee. 13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple. 15. Комбинации tour chaine. 16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
29	05.04.2026	Важная работа мышц спины в прыжке	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
30	12.04.2026	Наклоны	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
31	19.04.2026	Развитие классического исполнения упражнений	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
32	26.04.2026	Слушай музыку	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
33	03.05.2026	Слаженная работа осанки, ног и стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	

34	10.05.2026	Наклоны назад	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
35	17.05.2026	Работа над руками	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
36	24.05.2026	Работа над выворотностью стоп	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
38	31.05.2026	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
39	07.06.2026	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
40	14.06.2026	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
41	21.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
42	28.06.2026	Промежуточная аттестация			90	90	

Итого: 42 занятия, 84 часа

9.8. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 10 год обучения

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

2.Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам;

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

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

3.Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 10 года обучения-14-15 лет

4. Планируемые результаты:

После окончания 10 года обучения 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 10 года 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.

Формы промежуточной аттестации

- 1 Участие в отчетном концерте театра танца «Галисман»
 2. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, которые проходят в конце учебного года.

5.Календарно-тематический план «Ступени к вершинам творчества» 10 года
 обучения

№	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	07.09.2025	Залог устойчивости.	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
2	14.09.2025	Балетные руки	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 lair an dehor et an dedans. 8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов. 9. Комбинации battement fondu 10	15	75	90	
3	21.09.2025	Правильная осанка – залог здоровья	На середине 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 battement releves lents. 9. Комбинации battement developes 10. 2022. Комбинации grand battement jete 11.. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4). Комбинации позы ecartee. 13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
4	28.09.2025	Прыгаем высоко	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	

5	05.10.2025	Вся сила в ногах	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 носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
6	12.10.2025	Выворотность стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
7	19.10.2025	Позиции ног.	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. 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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
8	26.10.2025	Развитие выворотности в классическом экзерсисе	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
9	02.11.2025	Выше ножки	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
10	09.11.2025	Развитие гибкости	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	15	75	90	

			сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
11	16.11.2025	Формирование подъема	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
12	23.11.2025	Управляй своим телом	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
13	30.11.2025	Прыгаем высоко	На середине 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 battement releves lents.9. Комбинации battement developes10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
14	07.12.2025	Держим равновесие	1. Комбинации tempe soute (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
15	14.12.2025	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
16	21.12.2025	Полупальцы	1. Комбинации tempe soute (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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.	15	75	90	

			Комбинации tour chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.				
17	28.12.2025	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
18	11.01.2026	Развитие пространствен ного мышления	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
19	18.01.2026	Развитие эластичности мышц	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
20	25.01.2026	Работа мышц спины в классическом экзерсисе	1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
21	01.02.2026	Работа над выносливостью	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
22	08.02.2026	Работа над выворотностью стоп	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
23	15.02.2026	Красота в здоровой спине	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.4. Комбинации pas assemble вперед и назад en face, позднее на	15	75	90	

			croisee et efface.5. Комбинации pas gete.6. Комбинации pas chasse.7. Комбинации sisonne fermee.8. Комбинации pas glissade.9. Комбинации pas gr. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.				
24	22.02.2026	Слушай музыку	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
25	01.03.2026	Развитие равновесия	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
26	15.03.2026	Важность гибкости в классическом танце	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
27	22.03.2026	Держим колени	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
28	29.03.2026	Основные пространственные точки	1. Комбинации tempe soute. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
29	05.04.2026	Важная работа мышц спины в прыжке	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
30	12.04.2026	Наклоны	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	

31	19.04.2026	Развитие классического исполнения упражнений	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения relevés (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
32	26.04.2026	Слушай музыку	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
33	03.05.2026	Слаженная работа осанки ,ног и стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
34	10.05.2026	Наклоны назад	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
35	17.05.2026	Работа над руками	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения relevés (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
36	24.05.2026	Работа над выворотностью ю стоп	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
38	31.05.2026	Держим равновесие	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 1,2,5,6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
39	07.06.2026	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
40	14.06.2026	Полупальцы	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения relevés (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
41	21.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu:	15	75	90	

			с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1, 2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1, 2, 5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
42	28.06.2026	Промежуточная аттестация			90	90	

Итого: 42 занятия, 84 часа

9.9. Рабочая программа «Ступени к вершинам творчества» 12 года обучения

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

2.Задачи:

обучающие:

- обучить обучающихся азам классического танца;
- обучить обучающихся азам современной хореографии;
- обучить обучающихся гимнастическим элементам;

развивающие:

- развить творческий потенциал обучающихся;
- гармоничное физическое развитие;

воспитательные:

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

3.Особенности контингента группы: Возраст обучающихся 12 года обучения-15-16 лет.

4. Планируемые результаты:

После окончания 12 года обучения 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 12 года 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.

Формы промежуточной аттестации

1. Участие в отчетном концерте театра танца «Талисман».
2. Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

5.Календарно-тематический план «Ступени к вешинам творчества»

12 год обучения

№ зан ят ия	Дата план/факт	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия. Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1	07.09.2025	Залог устойчивости	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
2	14.09.2025	Балетные руки	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10. Комбинации battement releve11. Комбинации battement developpe12. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
3	21.09.2025	Правильная осанка – залог здоровья	На середине 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 fondu.7. Комбинации battement frappe. 8. Комбинации battement releves lents.9. Комбинации battement developpes10.2022. Комбинации grand battement jete11.. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4).	15	75	90	

			Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).				
4	28.09.2025	Прыгаем высоко	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
5	05.10.2025	Вся сила в ногах	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
6	12.10.2025	Выворотность стоп	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 lair an dehor et an dedans.8. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	

7	19.10.2025	Позиции ног.	1. Комбинации <i>tempe soute</i> . 2. Комбинации <i>changement de pieds</i> . 3. Комбинации <i>pas echappe</i> . 4. Комбинации <i>pas assemble</i> вперед и назад <i>en face</i> , позднее на <i>croisee et efface</i> . 5. Комбинации <i>pas gete</i> . 6. Комбинации <i>pas chasse</i> . 7. Комбинации <i>sisonne fermee</i> . 8. Комбинации <i>pas glissade</i> . 9. Комбинации <i>pas gr. gete</i> . 10.2022. Комбинации <i>pas de chat</i> . 11.2022. Комбинации <i>pas ballonne</i> . 12.2022. Комбинации <i>sisonne tombee</i> . 13. Комбинации <i>sisonne ouverte</i> . 14. Комбинации <i>sisonne simple</i> . 15. Комбинации <i>tour chaine</i> . 16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позициями ног.	15	75	90	
8	26.10.2025	Развитие выворотности и в классическом экзерсисе	Позиции ног (1,2,3,5,6). <i>Demi-plie</i> (1,2,5 позициям). Комбинации <i>battement tendu</i> : с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации <i>battement tendu jete</i> . с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации <i>releve</i> на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с <i>demi-plie</i> . Комбинации <i>grand-plie</i> в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону	15	75	90	
9	02.11.2025	Выше ножки	1. Комбинации <i>demi-plie</i> (1,2,5 позициям с работой рук). 2. Комбинации <i>grand-plie</i> в 1,2,5 позициях с работой рук. 3. Комбинации <i>battement tendu</i> (в маленьких и больших позах). 4. Комбинации <i>balancoir, tombe</i> . 5. Комбинации <i>battement tendu jete</i> (в маленьких и больших позах). 6. Комбинации <i>rond de jambe par terre an dehors et an dedans</i> с растяжкой. 7. Комбинации <i>rond de jambe en lair an dehor et an dedans</i> . 8. Комбинации <i>battement soutenu</i> в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов. 9. Комбинации <i>battement fondu</i> . 10.2022. Комбинации <i>battement frappe</i> . 11.2022. Комбинации <i>battement releve</i> . 12. Комбинации <i>battement developpe</i> . 13. Комбинации <i>grand battements jete</i> с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	15	75	90	
10	09.11.2025	Развитие гибкости	1. Комбинации <i>demi-plie</i> (1,2,5 позициям с работой рук). 2. Комбинации <i>grand-plie</i> в 1,2,5 позициях с работой рук. 3. Комбинации <i>battement tendu</i> (в маленьких и больших позах). 4. Комбинации <i>balancoir, tombe</i> . 5. Комбинации <i>battement tendu jete</i> (в маленьких и больших позах). 6. Комбинации <i>rond de jambe par terre an dehors et an dedans</i> с растяжкой. 7. Комбинации <i>rond de jambe en lair an dehor et an dedans</i> . 8. Комбинации <i>battement soutenu</i> в сторону, вперед, назад	15	75	90	

			носком в пол на 45 градусов.9. Комбинации battement fondu10.2022. Комбинации battement frappe11.2022. Комбинации battement releve12. Комбинации battement developpe.13. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.				
11	16.11.2025	Формирование подъема	1. Комбинации tempe soute. 2. Комбинации changement de pieds3. 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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
12	23.11.2025	Управляй своим телом	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
13	30.11.2025	Прыгаем высоко	На середине 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 battement releves lents.9. Комбинации battement developes10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
14	07.12.2025	Держим равновесие	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 chaine10.2022.	15	75	90	

			Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.				
15	14.12.2025	Развитие мышц ног	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
16	21.12.2025	Полупальцы	1. Комбинации tempe soule (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. 2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
17	28.12.2025	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
18	11.01.2025	Развитие пространственного мышления	На середине 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 battement releves lents. 9. Комбинации battement developes 10. 2022. Комбинации grand battement jete 11. 2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4) 12. 2022. Комбинации позы ecartee. 13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
19	18.01.2026	Развитие эластичности мышц	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед,	15	75	90	

			назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
20	25.01.2026	Работа мышц спины в классическом экзерсисе	1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
21	01.02.2026	Работа над выносливостью	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.	15	75	90	
22	08.02.2026	Работа над выворотностью стоп	На середине 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 battement releves lents.9. Комбинации battement developes10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
23	15.02.2026	Красота в здоровой спине	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. Комбинации pas echarpe.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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15. Комбинации tour chaine.16. Комбинации	15	75	90	

			пируэтов с 2,4,5 позиции ног.				
24	22.02.2026	Слушай музыку	Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra. Техника исполнения relevés (в 1,2,5 позициях).	15	75	90	
25	01.03.2026	Развитие равновесия	На середине 1. Комбинации demi-plié.2. Комбинации grand-plié.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 battement relevés lents.9. Комбинации battement developés10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
26	15.03.2026	Важность гибкости в классическом танце	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plié (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-pliéКомбинации grand-plié в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
27	22.03.2026	Держим колени	На середине 1. Комбинации demi-plié.2. Комбинации grand-plié.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 battement relevés lents.9. Комбинации battement developés10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
28	29.03.2026	Основные пространственные точки	1. Комбинации tempe soule. 2. Комбинации changement de pieds3. 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. gete10.2022. Комбинации pas de chat11.2022. Комбинации pas ballonne12.2022. Комбинации sisonne tombee.13. Комбинации sisonne ouverte. 14. Комбинации sisonne simple.15.	15	75	90	

			Комбинации tour chaine.16. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног.				
29	05.04.2026	Важная работа мышц спины в прыжке	На середине 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 battement releves lents.9. Комбинации battement developes10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
30	12.04.2026	Наклоны	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
31	19.04.2026	Развитие классического исполнения упражнений	1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echange.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног	15	75	90	
32	26.04.2026	Слушай музыку	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
33	03.05.2026	Слаженная работа осанки ,ног и стоп	Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.	15	75	90	
34	10.05.2026	Наклоны назад	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в	15	75	90	

			1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).				
35	17.05.2026	Работа над руками	1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног	15	75	90	
36	24.05.2026	Работа над выворотностью стоп	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад;с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации battement tendu jete.с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад.Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plieКомбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
38	31.05.2026	Держим равновесие	1. Комбинации tempe soule (по 1,2, 5 позиции). 2. Комбинации changement de pieds 3. Комбинации pas echarpe.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 chaine10.2022. Комбинации пируэтов с 2,4,5 позиции ног	15	75	90	
39	07.06.2026	Развитие мышц ног	На середине 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 battement releves lents.9. Комбинации battement developes10.2022. Комбинации grand battement jete11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4)12.2022. Комбинации позы ecartee.13. Комбинации por de bras (1,2,3).	15	75	90	
40	14.06.2026	Полупальцы	На середине 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 battement releves lents.9.	15	75	90	

			Комбинации battement developes 10.2022. Комбинации grand battement jete 11.2022. Комбинации позы arabesque (1,2,3,4) 12.2022. Комбинации позы ecartee. 13. Комбинации por de bras (1,2,3).				
41	21.06.2026	Держим колени	Позиции ног (1,2,3,5,6). Demi-plie (1,2,5 позициям). Комбинации battement tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации battement tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	15	75	90	
42	28.06.2026	Промежуточная аттестация					

Итого: 42 занятия, 84 часа

Приложение № 10
к ДООП художественной
направленности «Ступени к
вершинам творчества»

9.10. Календарный план Рабочей программы воспитания

Название модуля		Виды, формы и способы совместной деятельности	Участники	Сроки проведения	Ответственные
Инвариантные модули	«Занятие»	Беседа «История детского объединения в истории МАУ ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка»	Все группы	2-я неделя сентября 2025 года	п.д.о., Карпук В.М.
		Беседа «Правила поведения в МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка»		2-я неделя сентября 2025 года	п.д.о.
	«Руководитель детского объединения»	Родительское собрание: - «Сертификат дополнительного образования: перспективы и ограничения»; - сбор документов на коллектив, комплектование групп, составление расписания; - обсуждение рабочего процесса - знакомство родителей с нормативными документами Учреждения: Устав, лицензия, локальные акты, Правила внутреннего распорядка для родителей и обучающихся, режим работы Учреждения, знакомство родителей объединения с планом работы Учреждения (мероприятия на 2025-2026 уч. год, родительские конференции, Управляющий совет Учреждения, Детский совет Учреждения), - утверждение с родителями расписания и плана работы объединения, - беседа о соблюдении санитарно-эпидемиологических правил в целях предотвращения эпидемиологического распространения COVID-19, гриппа и ОРВИ, - беседа по профилактике детского дорожного травматизма	Все группы	1-я - 2-я неделя сентября 2025 года	п.д.о.
		Родительское собрание: - поездки на конкурсы, - изготовление костюмов и реквизита	Все группы	в течение 2025-2026 учебного года	
	«Работа с родителями»	Анкетирование «Участие в конкурсах и фестивалях в 2025-2026 учебном году»	Все группы	1-я неделя октября 2025 года	п.д.о.
		Анкетирование родителей по вопросу учебного процесса и качества обслуживания в Учреждении	Все группы	декабрь 2025 года, май 2025 года	п.д.о.
	«Детское самоуправление»	Выборы обучающихся в Детский совет Учреждения	Все группы	2-я неделя сентября (не участвуют,	п.д.о.

				если возраст меньше 12 лет)	
	«Профориентация»	Квест «Все профессии хороши»	Все группы	ноябрь 2025 года	п.д.о.
		Беседа «Кем я хочу стать?»	Все группы	март 2026 года	п.д.о.
Вариативные модули	«Ключевые дела Учреждения»: - Проекты, в рамках городской воспитательной акции	Участие в городской воспитательной акции «Помни о прошлом! Создавай будущее!»	Все группы	в течение года	п.д.о.
	- социальные городские проекты	Участие в проектах, организаторами которых являются Культурные пространства города Липецка	Все группы	в течение года	п.д.о.
	- День открытых дверей	Организация презентации для рекламы объединения.	Все группы	02 сентября 2025 года	п.д.о.
	- Неделя игры и игрушки	Познавательная игра	Все группы	январь 2026 года	п.д.о.
	- Неделя С.А. Шмакова	Участие в работе музыкальной гостиной	Все группы	январь 2026 года	п.д.о.
	- Новогодняя кампания	Участие в новогодних утренниках Учреждения	Все группы	декабрь 2025 года	п.д.о.
	- каникулярные мероприятия	Экскурсия в Музей детского движения липецкого края Экскурсия на Липецкое Городище	Все группы	октябрь 2025 года апрель 2026 года	п.д.о.
	- праздник «Широкая Масленица»	Народные посиделки «А мы Масленицу дожидали»	Все группы	17 марта 2026 года	п.д.о.
	«Организация предметно-эстетической среды»	Создание переносного сменного стенда с информацией	Все группы	октябрь 2025 года январь 2026 года	п.д.о.
	«Детские общественные объединения»	Регистрация во всероссийских детских общественных объединениях по профилю деятельности объединения	Все группы	сентябрь-октябрь 2025 года	п.д.о.
«Медиа Учреждения»	Создание мини-репортажей для блога по профилю деятельности объединения	Все группы	Сентябрь 2025 года - май 2026 года	п.д.о.	
Дополнительные модули	«Патриотическая работа»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Все группы	3 сентября 2025 года	п.д.о.
		Международный день пожилых людей		1 октября 2025 года	
		День Учителя		5 октября 2025 года	
		День отца в России		15 октября 2025 года	
		Беседа к празднику		4 ноября 2025	

	<p>«День народного единства»</p> <p>«День матери в России»</p> <p>«Международный день инвалидов»</p> <p>«9 декабря - День Героев Отечества»</p> <p>«День Защитника Отечества»</p> <p>«12 апреля – День Космонавтики»</p> <p>«Всемирный день Земли»</p> <p>«День Победы»</p> <p>Посещение музея «У Вечного огня» Поста №1</p>		<p>года</p> <p>26 ноября 2025 года</p> <p>3 декабря 2025 года</p> <p>декабрь 2025 года</p> <p>февраль 2026 года</p> <p>апрель 2026 года</p> <p>22 апреля 2026 года</p> <p>май 2026 года</p> <p>май 2026 года</p>	
«Концертная деятельность»	Участие в выступлениях просмотрах по плану Учреждения	Все группы	в течение года	п.д.о.
«Правовое воспитание и безопасность жизнедеятельности»	Инструктаж по охране труда на территории Учреждения	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	п.д.о.
	1) 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	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	п.д.о.
	Беседа «Правила дорожного движения по пути в Учреждение и обратно»	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	п.д.о.
	Инструктаж по технике безопасности при нахождении на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период	Все группы	ноябрь 2025 года	п.д.о.
	Инструктаж по технике безопасности на новогодних утренниках	Все группы	декабрь 2025 года	п.д.о.

		Повторный инструктаж по технике безопасности на территории Учреждения	Все группы	январь 2026 года	п.д.о.
	«Юбилей Учреждения»	Проект «Дом, в котором мы живём!»: - праздничный концерт	Все группы	14 ноября 2025 года	п.д.о.

9.3. 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 танцевальных 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 (фоновая музыка, 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; чёткой 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, примерки), 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.