

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Лев - Толстовского муниципального района
(МБУ ДО «Дом творчества»)

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол от 20. 06. 2025 г. №10

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Дом творчества»
В.Н. Понкратова
Приказ от 20 06. 2025 г. № 41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмы танца»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Автор - составитель:
Костина Валентина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

п. Лев Толстой, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	4
Учебный план	5
Календарный учебный график	6
Содержание курса «Хореографическая азбука 1»	7
Содержание курса «Хореографическая азбука 2»	7
Планируемые результаты	8
Оценочные материалы	9
Методические материалы	10
Организационно-педагогические условия	10
Рабочая программа воспитания	11
Календарный план воспитательной работы	14
Список литературы	18
Приложение 1. Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 1»	19
Приложение 2. Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 2»	47
Приложение 3: Словарь хореографических терминов	69

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмы танца» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 (ред. от 21.04.2023 г) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Устав МБУ ДО «Дом творчества».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмы танца» (далее-программа) имеет **художественную направленность**.

Хореография - это мир красоты движения. Это искусство, которое любят не только дети, но и взрослые. Через танец можно выразить свои чувства, эмоции, настроения. В танце каждый может реализовать себя не только как танцор, но и как актер. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, развивают умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. Совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяет осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Цель и задачи

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить детей с историей возникновения и развитии хореографического творчества;
- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;
- сформировать правильную осанку и походку;

Развивающие:

- развивать память творческого мышления и воображения путем использования игровой импровизации на занятиях;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;
- развивать лидерские качества, командный голос, выносливость;

- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;

- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность самоорганизовываться;

- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка;

- способствовать развитию чувства коллективизма, формировать культуру межличностных отношений.

Адресат программы: работа по программе рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Объем освоения программы 239 часов, рассчитана на детей в возрасте от 13 до 16 лет.

Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмы танца» рассчитана на 239 часов и включает в себя 2 курса.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	«Хореографическая азбука 1»	144	Танцевально-игровая программа
2	«Хореографическая азбука 2»	95	Танцевально-игровая программа
Итого:		239	

Календарный учебный график

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество групп	2
Возраст учащихся	13-16 лет
Количество занятий в неделю	1 раз по 1 занятию, 1 раз по 2 занятия, 1 раз по 3 занятия.
Объем освоения программы	239 часов
Продолжительность учебных занятий	45 минут
Начало учебных занятий	1 сентября
Окончание учебных занятий	30 июня
Форма обучения	очная
Промежуточная аттестация: -курс «Хореографическая азбука 1» -курс «Хореографическая азбука 2»	на последнем занятии на последнем занятии

Содержание курса «Хореографическая азбука 1»

В рамках данного курса учащиеся познакомятся с основами русского народного танца, итальянским сценическим танцем «Тарантелла». Изучат историю возникновения, основные движения, музыкальные произведения народного танца и итальянского сценического танца «Тарантелла».

В основе данного курса лежит изучение партерной гимнастики, экзерсиса у станка и на середине зала, азбука музыкального движения, игровое танцевальное творчество, гимнастика с элементами акробатики, репетиционно-постановочная деятельность.

Содержание курса «Хореографическая азбука 2»

В рамках данного курса учащиеся познакомятся основами , классического, современного и историко-бытового танцев. Изучат история возникновения танца, основные движения танца «Фигурный вальс».

В основе данного курса лежит изучение азбуки музыкального движения, партерной гимнастики, экзерсиса у станка и на середине зала, гимнастика с элементами акробатики, игровое танцевальное творчество.

В данном курсе особое внимание уделяется изучению современного танца: основные движения, композиция, постановка танца.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения курса «Хореографическая азбука 1»

Должны знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- навыки постановки корпуса;
- позиции рук и ног народного танца;
- основные элементы народного танца;
- название упражнений в танцевальных связках;
- основные термины в обучении танцам;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

Должны уметь:

- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;
- исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;
- различать музыкальные произведения по жанрам;
- выразительно передавать в танце настроение, чувства, эмоции;
- исполнять несложные танцы самостоятельно.

Планируемые результаты освоения курса «Хореографическая азбука 2»

Должны знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»;
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

Должны уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса

Оценочные материалы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Ритмы танца» по курсам «Хореографическая азбука 1», «Хореографическая азбука 2» сопровождаются промежуточной аттестацией.

Промежуточная аттестация - это оценка качества обучаемости по дополнительной общеразвивающей программе по итогам курса.

Промежуточная аттестация по курсам «Хореографическая азбука 1», «Хореографическая азбука 2» проводится на последнем занятии каждого из курсов, в форме танцевально-игровой программы в котором дети принимают участие коллективно, а также индивидуально.

Курс	Форма аттестации
«Хореографическая азбука 1»	Танцевально-игровая программа
«Хореографическая азбука 2»	Танцевально-игровая программа

Каждый учащийся творческого объединения «Класс танца» на промежуточной аттестации демонстрирует следующие навыки:

- синхронность исполнения;
- чувство ритма;
- рисунки выученных танцев, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;
- умение распределять сценическую площадку.

Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся. Отмечаются методы обучения, приемы, формы проведения занятий.

Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является занятие с группой, планируя которое, педагог должен ясно представлять себе его задачи, связь с другими занятиями.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического, народного, бального и современного танцев и исполняться задания на импровизацию.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс.

Методы обучения:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Организационно-педагогические условия

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- Наличие станка, зеркал, музыкального центра, музыкального инструмента.
- Форма занимающихся должна соответствовать требованиям педагога.

– Аудио обеспечение с записью музыкального сопровождения к программным танцам, видеозаписи выступлений.

– Наличие сценических костюмов и специального инвентаря (мячи, скакалки, коврики для занятия на полу и т.д.).

Для успешной реализации программы занятия проводятся в помещении с соответствующим требованиям САНПиН и требованиям техники безопасности.

Данную программу реализует педагог, имеющий среднее - специальное образование, высшую квалификационную категорию.

Рабочая программа воспитания

Цель воспитания – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания детей по программе являются:

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций изобразительного искусства; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностных отношений детей к занятиям, лепке из пластилина, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- уважение к художественной культуре, искусству народов России;
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников;
- приобретение опыта творческого самовыражения в искусстве;
- восприимчивость к разным видам искусства;
- формирование ответственности и дисциплинированности в творческой деятельности;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к жизни, достоинству и свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие творческой активности.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания**: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога и других детей), метод одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; метод воспитания воздействием группы.

Практические занятия детей (подготовка к конкурсам, выставкам, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, концерты – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детской группы на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с правилами и нормами работы организации.

Анализ результатов проводится на основе следующих методов оценки результативности:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих работ педагогами, родителями и другими обучающимися;
- отзывы, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умениям действовать в коллективе и т.д.) Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому предмету, целям и результатам своих действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) так же дают

возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определения персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, используются только в виде агрегированных усреднённых анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Подвижные перемены» на свежем воздухе	Сентябрь	Игровое занятие	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
2	День знаний	Сентябрь	Мастер-класс на уровне Учреждения	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
3	Профилактическая акция «Внимание – дети!»	Сентябрь	Тематическое занятие в объединении	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
4	Фестиваль «Толстовская осень»	Сентябрь	Мастер-класс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
5	Всероссийский конкурс детского и юношеского творчества «Базовые национальные ценности»	Октябрь	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения

6	Конкурс рисунков «Безопасная железная дорога»	Октябрь	Конкурс рисунков	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
7	Концерт, посвященный Дню учителя	Октябрь	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
8	Всероссийский конкурс «Танцующая осень»	Октябрь	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
9	Час аэробики «Мы красивые и сильные»	Ноябрь	Тематическое занятие в группе	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
10	Конкурс детских рисунков «Эколята»	Ноябрь	Конкурс рисунков	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
11	Праздничная программа, посвященная Дню матери	Ноябрь	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
12	Конкурс детских рисунков, посвященный Дню Памяти Народного художника России Н.А. Сыроева»	Декабрь	Конкурс рисунков	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
13	Смотр-конкурс новогодних композиций «Вместо ёлки – новогодний букет»	Декабрь	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
14	Новогодние представления для учащихся Дома творчества, детей – инвалидов, детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Декабрь	Развлекательные мероприятия и мастер- классы на уровне Учреждения	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
15	Конкурс «Кормушка для пернатого друга»	Декабрь	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения

16	Просветительская работа с родителями и учащимися на темы: «ЗОЖ – главный фактор здоровья», «Чистота – залог здоровья», «Полезные продукты» и т.п.	Январь	Тематическое занятие в объединении	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
17	Концерт, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
18	Всероссийская акция «Посылка солдату»	Февраль	Участие в акции	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
19	Экологическая акция «Покормите птиц зимой»	Февраль	Участие в акции	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
20	«Осторожно, тонкий лед!»	Февраль	Профилактическое мероприятие в объединении	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
21	Концерт, посвященный празднику 8 Марта	Март	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
22	Военно-спортивная игра «Патриот»	Март	Праздничная церемония открытия	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
22	Профилактическое мероприятие о безопасности во время весеннего паводка	Март	Профилактическое мероприятие в объединении	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
23	Творческий конкурс «Здоровья желаем»	Март	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
24	Конкурс чтецов «Мы о войне стихами говорим»	Апрель	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения

25	Гражданско-патриотическая акция «Экологический десант»	Апрель	Сбор мусора в парке	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
26	Муниципальный конкурс «Веснушка»	Апрель	Конкурс	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
27	Профилактическое мероприятие о безопасности во время весеннего паводка	Апрель	Тематическое занятие в группе	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
28	Отчётный концерт «Когда все вместе»	Май	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
29	Концерт, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
30	Патриотическая акция «Окна Победы»	Май	Украшение окон Учреждения, участие в акции	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
31	«Подвижные перемены» на свежем воздухе	Май	Игровое занятие	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
32	Конкурсно-игровая программа и концерт, приуроченные ко Дню защиты детей	Июнь	Игровые мероприятия на уровне Учреждения, концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
33	Мероприятие, посвященное Дню России	Июнь	Игровые мероприятия и мастер-классы на уровне района	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
34	Работа с оздоровительными лагерями дневного пребывания детей	Июнь	Игровая программа	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения
35	Праздничная программа «Выпускник 2026»	Июнь	Концерт	Фотоматериалы, заметка в социальных сетях и сайте Учреждения

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий – Спб., 2009 г.
2. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002 г.
3. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000 г.
4. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Переизд. 5-е. — М., 2003 г.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002 г.
6. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001 г.
7. Волынский А.Л.: Книга ликований. Азбука классического танца. Спб.: Лань: Планета музыки, 2008 г.
8. Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 2012 г.
9. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000 г.
10. Худеков С.Н. Всеобщая история танца. М. «Экало», 2009 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Лев - Толстовского муниципального района
(МБУ ДО «Дом творчества»)

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол от 20.06.2025 г. № 10

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Дом творчества»
В.Н. Понкратова
Приказ от 20.06.2025 г. № 41

Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 1»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Ритмы танца 3»
2025-2026 учебный год

Возраст учащихся 13-16 лет
Срок реализации: сентябрь-февраль
Объем курса: 144 часа

Автор - составитель:
Костина Валентина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

п. Лев Толстой, 2025 г.

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

- познакомить детей с историей возникновения и развития народного танца;
- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;
- сформировать правильную осанку и походку;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;
- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;
- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.
- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.
- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка.

**Планируемые результаты освоения курса
«Хореографическая азбука 1»**

Должны знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- навыки постановки корпуса;
- позиции рук и ног народного танца;
- основные элементы народного танца;
- название упражнений в танцевальных связках;
- основные термины в обучении танцам;

Должны уметь:

- держать правильно корпус и владеть позициями рук и стоп;
- исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;
- различать музыкальные произведения по жанрам;
- выразительно передавать в танце настроение, чувства, эмоции;
- исполнять несложные танцы самостоятельно.

Содержание курса «Хореографическая азбука 1»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Народный танец.	- знакомство с искусством хореографии; - история возникновения и развития русского народного танца; - прослушивание различных русских произведений; - ознакомление с репертуаром нового учебного года; - ознакомление с правилами коллектива, техникой безопасности в танцевальном зале; - ознакомление детей с правилами поведения; - танцевальная разминка.
2	Основы русского танца.	- термины, знакомство с русским народным танцем; - знакомство с танцевальным станком; - хореографические термины.
3	Азбука музыкального движения.	- прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц. Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года»; - определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д); - движение в характере, заданном музыкой; - правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево; - простейший ритмический рисунок в хлопка.
4	Основные элементы русского танца.	- знакомство с устойчивыми формами плясок в русском танцевальном искусстве; - простой поклон на месте. - простой поклон с продвижением с рукой.

5	Основные положения ног в русском танце.	- позиции ног- 1-я,2-я, 3-я свободные и прямые. -1-я и 2-я закрытые.
6	Разминка.	- танцевальный шаг по кругу; - бег на полупальцах по кругу; - бег с захлестом голени назад; - бег с высоким подниманием коленей; - галоп по кругу; - подскоки.
7	Упражнения стоя.	- «Руки рывками»; - наклоны головы; - потягивание; - наклоны в сторону; - наклоны вниз; - прижимание коленей; - поднимание на полупальцы; - попеременное отрывание пяток; - прыжки «Гвоздики»; - трамплинные прыжки.
8	Партерная гимнастика.	- знакомство с особенностями отличия партерной гимнастики от других видов, ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата»; - сокращение стоп «Утюжок»; - прижимание колена к груди; - прогибание спины; - поднимание ног; - «Коробочка»; - поднимание корпуса; - «Улитка»; - Упражнения на подвижность коленного сустава. - «Уголок». - Упражнения для ног - «Кошечка».
9	Азбука музыкального движения.	- прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс»; - определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами; - понятие «вступление»;

		- понятие быстрой и медленной музыки; - понятие о характере музыки.
10	Упражнения у станка.	- подготовка к началу движения (preparation); - движение руки; - движение руки в координации с движением ноги.
11	Экзерсис на середине зала: раскрытие рук.	- поочередное раскрытие рук (приглашения). Движения рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.
12	Основные положения рук в русском танце.	- руки свободно опущены вдоль корпуса; - согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии; - раскрыты чуть ниже 2-й позиции или подняты вверх; - скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу; - раскрытие и закрытие рук.
13	Вращения.	- на подскоках с продвижением вперед по диагонали.
14	Партерный экзерсис: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	- «Змея»; - «Кобра»; - «Ящерица»; - «Кораблик»; - «Лодка»; - «Качели»; - «Рыбка»; - «Колечко».
15	Основные движения русского танца.	- переменный ход вперед; - переменный ход назад; - русский ход с каблук; - «Гармошка».
16	Азбука музыкального движения: динамические оттенки.	- роль и значение различных видов динамических оттенков; - прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»; - движение в характере, заданном музыкой;

		- определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо; - музыкально-пространственные упражнения; -маршировка в темпе и ритме музыки; -пространственные музыкальные упражнения; - повороты, шаги по диагонали, перестроения в круг, из круга в колонну, шеренгу.
17	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.	- понятие «партер» и значение; - партерная гимнастика, знакомство с элементами партерной гимнастики; - правила выполнения движений; - «Маятник»; - «Морская звезда»; - «Лисичка»; - «Орешек»;
18	Вращения.	- с батманом с продвижением вперед по диагонали.
19	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.	- «Муравей»; - «Часики»; - «Уголок».
20	Работа у станка: скольжением стопой по полу (battements tendus).	- переводы ног из позиции в позицию: - скольжением стопой по полу (battements tendus); - броском работающей ноги на 35.
21	Азбука музыкального движения.	- прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок»; - определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной; - деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение»;

		- обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения; - согласовать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подъёмом ног, скакать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера; - строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между парами, суживать и расширять круг.
22	Работа у станка: приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям.	- полуприседания (demi- plie); - полное приседание (grand plie).
23	Русский народный танец.	- поочередное раскрытие рук (приглашение); - движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.
24	Основные шаги в русском танце: бытовой шаг с притопом.	- шаркающий шаг: - каблуком по полу; - полупальцами по полу; - переменный шаг: - с притопом и продвижением вперед и назад. «Девичий ход» с переступаниями.
25	Упражнения у станка: упражнение с напряженной стопой (battements tendus).	- упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук.
26	Основные движения в русском танце: боковое «припадание».	- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги; - с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
27	Изучение движений: поочередное выбрасывание ног.	- перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука; - на месте и с отходом назад.
28	Азбука музыкального движения.	- движение по линии танца, против линии танца; - танцевальные шаги в образах; - выделение сильной доли.
29	Упражнения у станка: выведение ноги на каблук.	- выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и

		назад: - с полуприседанием в исходной позиции; - в момент работающей ноги на каблук; - при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
30	Русский народный танец.	- «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
31	Партерная гимнастика: упражнения на подвижность коленного сустава.	- «Уголок»; - упражнения для ног ; - «Кошечка».
32	Изучение народных движений.	- «Ковырялочка» с подскоками.
33	Танцевальные движения и ритмические упражнения.	- Приставные шаги по всем направлениям; - подскоки на месте и в продвижении.
34	Работа у станка: маленькие броски (battements tendus jetes).	- вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, и 5-й открытым позициям: - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание; - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги; - с полуприседанием на опорной ноге.
35	Азбука музыкального движения.	- в игре «Найди свое место» научить детей действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу.
36	Репетиционно-постановочная деятельность: работа над танцем «Стилизованный русский танец».	- подбор мелодии; - работа над составлением танцевальных связок на основе изученных движений.
37	Партерная гимнастика: упражнения со скакалкой.	- прыжки на двух ногах; - прыжки со сменой двух ног по позициям; - прыжки на одной ноге; - достигается развитие силы ног,; - формирование чувства ритма.
38	Работа у станка: подготовка к «веревочке».	- скольжение работающей ноги по опорной: - в открытом положении на всей стопе;

		- в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
39	Вращения.	- на подскоках с продвижением вперед по диагонали.
40	Партерная гимнастика: изучение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	- знакомство с правилами выполнения упражнений; - последовательность и образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку: -«Велосипед»; -«Таракан»; -«Лесенка».
41	Элементы историко-бытового танца.	- знакомство с особенностями старинного танца XVII - XVIII в.в. Поклоны, позы, шаги, старинные костюмы и прически, манера исполнения; - поклоны и реверанс XVII - XVIII в. в.
42	Изучение упражнений русского танца на середине зала.	- изучение движения « Веребочка»: - с двойным ударом полупальцами; - простая с поочередными переступаниями.
43	Партерная гимнастика: элементы гимнастики.	- растяжка и силовые упражнения для мышц живота, связки.
44	Работа у станка: разворачивание работающей ноги на 45 (battements developpes).	- разворачивание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытенутой ноге и на полуприседании. - в прямом положении вперед одной ноги; - двумя ногами поочередно.
45	Репетиционно-постановочная деятельность: танцевальные связки в танце «Стилизованный русский танец».	- работа над танцевальными связками; - работа над техникой движения стопы.
46	Партерная гимнастика: на гибкость, выворотность, растяжку.	- знакомство с правилами выполнения упражнений; - последовательность и образное восприятие всех выполняемых

		движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку: - «Бабочка»; - «Рак»; - «Паучок».
47	Изучение движений у станка: подготовка к «чечетке».	- мазки подушечкой стопы по полу от себя к себе; - в прямом положении вперед одной ноги; - двумя ногами поочередно.
48	Экзерсис на середине зала: поочередное выбрасывание ног	- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука; - на месте и с отходом назад.
49	Вращения.	- изучение упражнений на вращение.
50	Упражнения у станка: дробные движения.	- простая дробь на месте; - простая дробь полупальцами на месте; - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед; - прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
51	Экзерсис на середине зала: дробные выстукивания.	- изучение движения «Ключ» - простой на подскоках.
52	Изучение движений русского танца: боковые перескоки	- боковые перескоки с ударами полупальцами в пол; - боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
53	Упражнения на выстукивания.	- простая дробь на месте; - простая дробь полупальцами на месте; - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед; - прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
54	Изучение основных движений русского танца.	- дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом; - двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед; - дробь в « три ножки».

55	Упражнения партерной гимнастики на укрепление и развитие стоп.	- «Ходьба»; - «Лошадка»; - «Гусеница»; - «Медвежонок»; - «Лягушонок».
56	Упражнений у станка: полуприседания и полные приседания.	- плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
57	Изучение элементов русского танца.	- перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
58	Изучение движения: «Ключ» дробный сложный.	- на месте; - в сторону.
59	Упражнений у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus).	- скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
60	Комбинированные движения «Веревочки».	- три « веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
61	Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса.	- «Пчелка»; - «Мельница»; - «Самолет».
62	Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre).	- круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre): - с носком с остановкой в сторону или назад; - ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
63	Азбука музыкального движения.	- знакомство с особенностями музыки XVI - XVII в.в.; - акцентировка на сильную долю такта; - просчитать любую музыкальную фразу на 3/4, 4/4, 2 /4.
64	Упражнение у станка: подготовка к «веревочке».	- подготовка к « веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
65	Изучение движений к танцу «Стилизованный русский танец».	- изучение движения « Моталочка»: - с задеванием пола каблуком; - с акцентом на всю стопу.
66	Экзерсис на середине зала: изучение движения «Моталочка».	- в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

67	Партерная гимнастика: упражнения для тренировки равновесия.	- «Аист»; - «Петушок»; - «Ласточка».
68	Изучение движения подбивка «Голубец».	- на месте; - с двумя переступаниями.
69	Викторина.	- танцевальное искусство, как вид детского творчества.
70	Как танцуют в разных странах.	- зарождение первых танцев.; - танцевальная культура разных стран и народов; - видео фильм «Танцы народов мира»; - знакомство с видами народно-сценического танца;
71	Знакомство с восточным танцем.	- знакомство танцевальной культурой Востока; - особенности и манера исполнения; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный»; - характерный рисунок танца.
72	Восточный сценический танец.	- движения рук в разных позициях.
73	Упражнения у станка: приседания.	- приседания резкие и плавные по 1 –ой, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой позиции.
74	Основные элементы русского танца: перескоки.	- боковые перескоки с ударами полупальцами в пол; - боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
75	Восточный сценический танец.	- круги тазом в горизонтальной плоскости: - объемная восьмерка тазом вперед в горизонтальной плоскости; - объемная восьмерка тазом назад в горизонтальной плоскости.
76	Партерная гимнастика: для тренировки равновесия.	- «Цапля»; - «Орел»; - «Крыло».
77	Упражнение у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus).	- Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

78	Восточный сценический танец.	- качалка тазом вперед – назад; - качалка бедрами вверх – вниз.
79	Упражнения у станка: маленькие броски (battement s tendus jetes).	- маленькие броски (battements tendus jetes): - с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; - с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
80	Изучение движений русского танца.	- русский бег в повороте; - через sou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны. - работа с платочком: основные положения рук с платочком и переводы из позиции в позицию.
81	Вращения.	- закрепление вращения.
82	Партерная гимнастика: упражнения для гибкости тела.	- работа на ковриках: - «Книжечка»; - «шнур» + наклон корпуса вперед, назад; - шпагат; - растяжка вперед, «Бабочка»; - растяжка в сторону, «бабочка»; - развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.
83	Экзерсис на середине зала.	- простая дробь полупальцами на месте; - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
84	Восточный сценический танец.	- маятник сверху вниз; - маятник снизу вверх.
85	Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre).	- с носком с остановкой в сторону или назад; - ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
86	Восточный сценический танец.	- круг грудью в горизонтальной плоскости; - волна снизу вверх; - сверху в низ; - объемная восьмерка грудью вперед в горизонтальной плоскости.

87	Разгадывание кроссворда.	- «Танцы, танцы, танцы».
88	Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости.	- «Колечко»; - «Корзиночка»; - «Лодочка».
89	Экзерсис на середине: дроби.	- простая дробь полупальцами на месте; - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
90	Репетиционно-постановочная деятельность: постановка танца «Стилизованный русский танец».	- исполнение под музыку, простейшие движения рук, переводы их из одного положения в другое, фиксация поз, освоение национального своеобразия танца; - развитие артистичности; - разводка рисунка; - разучивание связок.
91	Азбука музыкального движения.	- динамические оттенки в музыке: крещендо - усиление, диминуэндо – ослабление; - ритмические рисунки в движении. - развитие музыкальности народного танца.
92	Упражнения у станка: повороты стопы.	- повороты стопы (pas tortille): - одинарные; - двойные.
93	Восточный сценический танец.	- волна тазом сверху вниз; - волна тазом снизу вверх.
94	Упражнения по диагонали.	- упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо.
95	Постановка номера: «Стилизованный русский танец».	- работа над рисунком номера; - работа над техникой исполнения движений.
96	Репетиционно-постановочная деятельность: танца «Стилизованный русский танец».	- правильная постановка корпуса, гибкость, устойчивость; - актерская выразительность, манера исполнения.
97	Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса.	- «Замочек»; - «Дощечка»; - «Пловцы»;

98	Викторина.	- «Танцевальное искусство, как вид детского творчества».
99	Восточный сценический танец.	- удары тазом вперед; - по диагоналям вперед; - удары тазом назад; - по диагоналям назад.
100	Азбука музыкального движения.	- динамические оттенки: - роль и значение различных видов динамических оттенков; - прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»; - движение в характере, заданном музыкой; - определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.
101	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и поясного суставов.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование волевых навыков; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения для улучшения подвижности позвоночника; - упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.
102	Репетиционно-постановочная деятельность: танец «Стилизованный русский танец».	- исполнение под музыку, простейшие движения рук, переводы их из одного положения в другое, фиксация поз, освоение национального своеобразия танца; - развитие артистичности; - свобода сценического поведения, проявление индивидуальность.
103	Партерная гимнастика: упражнения на растяжку.	- выполнение упражнения партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

104	Репетиционно-постановочная деятельность: «Стилизованный русский танец».	- работа над техникой и выразительностью исполнения в соответствии с характером музыкального произведения, репетиционный период.
105	Восточный сценический танец.	- «Выстрелы» - удары бедром в стороны; - «Точки» - удары бедром сверху вниз.
106	Азбука музыкального движения: прослушивание музыкальных композиций.	- прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок»; - определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной; - деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение»; - обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.
107	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	- упражнения на растягивание связок в тазобедренном суставе; - упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями.
108	Азбука классического танца.	- знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в., просмотр видеофильма «Мастера русского балета»; - формирование интереса и уважения к русскому балету.
109	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	- «Велосипед»; - «Летучая мышь».
110	Азбука классического танца: постановка корпуса.	- освоение постановки корпуса на середине, у станка; - упражнение «Арбуз».
111	Историко - бытовой танец: знакомство с танцем «Вару-Вару».	- знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения; - разучивание основного шага,

		основных элементов и фигур танца «Вару-вару»; - основные положения в паре и соединения рук: - закрытое положение; - боковое положение; - теневое положение.
112	Азбука классического танца: позиции рук.	- позиций рук-1,2,3, подготовительная; - освоение позиций рук классического танца на середине; - проучивается в порядке - подготовительная, 1,3,2. - упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».
113	Восточный сценический танец.	- объемная восьмерка тазом вперед с выносом ноги; - круг тазом назад с выносом ноги.
114	Элементы акробатики в танце.	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики; - освоение навыков группировки, внутренней собранности; - упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке; - упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков.
115	Азбука классического танца: постановка корпуса.	- позиций ног – 6,1,2,3; - освоение позиций ног классического танца на середине; - проучивается в порядке - 6, 1, 2,3. - упражнение «Угадай позицию».
116	Историко - бытовой танец: основные движения танца «Вару-Вару».	- боковой ход: - по одному, в паре; - отведение вперед на носок: - по одному; - в паре; - отведение ноги вперед на каблук: - по одному; - в паре; - отрабатывается и достигается:

		ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.
117	Партерная гимнастика: упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	- «Складка»; - «Складка с оттягиванием»; - «Паук»; - «Первая позиция».
118	Восточный сценический танец.	- проходы: - проходка вперед с забросом бедра; - проходка вперед с забросом бедра назад и вперед; - проходка вперед на скрестном шаге.
119	Азбука музыкального движения.	- роль и значение различных видов динамических оттенков; - прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки»; - движение в характере, заданном музыкой; - определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.
120	Азбука классического танца: Releve.	- освоение упражнения классического танца Releve на середине; - особенности выполнения упражнения; - проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз; - разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку); - упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».
121	Историко - бытовой танец : полная вариация танца «Вару-Вару».	- полностью отрабатывается танец: - по одному; - в паре; - отрабатывается и достигается: ритмичность, музыкальность,

		координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.
122	Гимнастика с элементами акробатики	- освоение навыков растягивания мышц бедра; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; - высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» ; - из положении сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки»; - подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке.
123	Русский танец: «Хоровод».	- русская танцевальная культура; - формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству; - освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг». «звездочка», «карусель»; - разновидности хороводов; - основной ход «Лебедушка».
124	Историко - бытовой танец: «Па-де-грасс»	- знакомство с видами историко-бытового танца; - с его особенностями и манерой исполнения, старинного бального танца «Па-де-грас»; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Па-де-грас».
125	Азбука классического танца: Demi-plie	- освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка; - особенности выполнения упражнения; - проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз; - разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку); - упражнение «Паучок», «Затяжка»

126	Историко- бытовой танец: «Па-де-грасс».	- работа над первой фигурой танца «Па-де-грасс»; - работа над второй фигурой танца «Па-де-грасс».
127	Гимнастика с элементами акробатики: на ловкость и координацию.	- освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности; - произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы»; - передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам; - упражнение «Болото».
128	Русский танец: «Хоровод».	- «Хоровод» - освоение хороводных рисунков: - «звездочка»; - «карусель»; - разновидности хороводов; - основной ход «Лебедушка».
129	Восточный сценический танец.	- «Ключ» - двойной сброс бедром с отрывом ноги ; - точка по дужке; - маятник снизу вверх с точкой в начале диагонали.
130.	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины.	- силовые упражнения для мышц спины: - разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины; - разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.
131	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп», танцевальная композиция «Мама моя».	- работа над техникой исполнения движений; - работа над выразительным исполнением изученных движений
132	Восточный сценический танец.	- круги со сбросом; - большой круг бедрами с прогибом в пояснице; «Звездочка».

133	Элементы акробатики в танце.	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики; - освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-; - подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.
134	Азбука классического танца: Releveetdemi-plie.	- освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-pliey станка; - особенности выполнения упражнения; - проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз; - разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку); - упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».
135	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя».	- работа над техникой исполнения движений; - работа над выразительным исполнением изученных движений
136	Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки.	- выполнение упражнений на исправление кифоза(сутулость), поясничного лордоза(седлообразная спина), сколиоза(боковое искривление позвоночника): - «Рыбка»; - «Кошечка»; - «Крабик».
137	Русский танец: знакомство с танцем «Кадриль».	- формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству; - освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги»; - кадриль «Городская»:

		- основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.
138	Восточный сценический танец.	- проходка вперед и назад с выстрелами бедер; - проходка вперед и назад с крестным шагом и выстрелом бедром.
139	Элементы акробатики в танце.	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики; - освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнение «Медвежье колесо» (на месте, в продвижении); - «Медвежье колесо» постепенно усвершенствуется в «Цирковое колесо».
140	Азбука классического танца.	- знакомство с зарождением первых балетов; - просмотр слайдов по теме «Первые балеты»; - формирование интереса и уважения к мировому балету.
141	Гимнастика с элементами акробатики.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование волевых навыков; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения для улучшения подвижности позвоночника; - упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.
142	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп», танцевальная композиция «Мама моя».	- работа над техникой исполнения движений; - работа над выразительным исполнением изученных движений; - над всем танцем полностью.
143	Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки.	- Выполнение упражнений на исправление кифоза(сутулость), поясничного лордоза(седлообразная

		спина), сколиоза(боковое искривление позвоночника): - «Рыбка»; - «Кошечка»; - «Кораблик».
144	Итоговое занятие: танцевально-игровая программа.	- подведение итогов; - промежуточная аттестация.

**Календарно – тематическое планирование курса
«Танцевальная азбука 1» на 2025 – 2026 учебный год**

№ п/п	Тема	Сроки реализации	
		1-я группа	
		по плану	по факту
1	Народный танец.	04.09.25	
2	Основы русского танца.	04.09.25	
3	Азбука музыкального движения.	05.09.25	
4	Основные элементы русского танца: беседа.	06.09.25	
5	Основные положения ног в русском танце.	06.09.25	
6	Разминка.	06.09.25	
7	Упражнения стоя.	11.09.25	
8	Партерная гимнастика.	11.09.25	
9	Азбука музыкального движения.	12.09.25	
10	Упражнения у станка.	13.09.25	
11	Экзерсис на середине зала: раскрытие рук.	13.09.25	
12	Основные положения рук в русском танце.	13.09.25	
13	Вращения.	18.09.25	
14	Партерный экзерсис: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	18.09.25	
15	Основные движения русского танца: изучение движений.	19.09.25	
16	Азбука музыкального движения: динамические оттенки.	20.09.25	
17	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.	20.09.25	
18	Вращения.	20.09.25	

19	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.	25.09.25	
20	Работа у станка: скольжением стопой по полу (battements tendus).	25.09.25	
21	Азбука музыкального движения.	26.09.25	
22	Работа у станка: приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям.	27.09.25	
23	Русский народный танец.	27.09.25	
24	Основные шаги в русском танце: бытовой шаг с притопом.	27.09.25	
25	Упражнения у станка: упражнение с напряженной стопой (battements tendus).	02.10.25	
26	Основные движения в русском танце: боковое «припадание».	02.10.25	
27	Изучение движений: поочередное выбрасывание ног.	03.10.25	
28	Азбука музыкального движения.	04.10.25	
29	Упражнения у станка: выведение ноги на каблук.	04.10.25	
30	Русский народный танец.	04.10.25	
31	Партерная гимнастика: упражнения на подвижность коленного сустава.	09.10.25	
32	Изучение народных движений.	09.10.25	
33	Танцевальные движения и ритмические упражнения.	10.10.25	
34	Работа у станка: маленькие броски (battements tendus jetes).	11.10.25	
35	Азбука музыкального движения.	11.10.25	
36	Репетиционно-постановочная деятельность: работа над танцем «Стилизованный русский танец».	11.10.25	
37	Партерная гимнастика: упражнения со скакалкой.	16.10.25	
38	Работа у станка: подготовка к «веревочке».	16.10.25	
39	Вращения.	17.10.25	
40	Партерная гимнастика: изучение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	18.10.25	
41	Элементы историко-бытового танца.	18.10.25	
42	Изучение упражнений русского танца на середине зала.	18.10.25	

43	Партерная гимнастика: элементы гимнастики.	23.10.25	
44	Работа у станка: разворачивание работающей ноги на 45 (battements developpes).	23.10.25	
45	Репетиционно-постановочная деятельность: танцевальные связки в танце «Стилизованный русский танец».	24.10.25	
46	Партерная гимнастика: на гибкость, выворотность, растяжку.	25.10.25	
47	Изучение движений у станка: подготовка к «чечетке».	25.10.25	
48	Экзерсис на середине зала: поочередное выбрасывание ног	25.10.25	
49	Вращения.	30.10.25	
50	Упражнения у станка: дробные движения.	30.10.25	
51	Экзерсис на середине зала: дробные выстукивания.	31.10.25	
52	Изучение движений русского танца: боковые перескоки	01.11.25	
53	Упражнения на выстукивания.	01.11.25	
54	Изучение основных движений русского танца.	01.11.25	
55	Упражнения партерной гимнастики на укрепление и развитие стоп.	06.11.25	
56	Упражнений у станка: полуприседания и полные приседания.	06.11.25	
57	Разучивание элементов русского танца.	07.11.25	
58	Изучение движения: «Ключ» дробный сложный.	08.11.25	
59	Упражнений у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus).	08.11.25	
60	Комбинированные движения «Веребочки».	08.11.25	
61	Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса.	13.11.25	
62	Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre).	13.11.25	
63	Азбука музыкального движения.	14.11.25	
64	Упражнение у станка: подготовка к «веревочке».	15.11.25	
65	Изучение движений к танцу «Стилизованный русский танец».	15.11.25	
66	Экзерсис на середине зала: изучение движения «Моталочка».	15.11.25	
67	Партерная гимнастика: упражнения для тренировки равновесия.	20.11.25	
68	Изучение движения подбивка «Голубец».	20.11.25	
69	Викторина.	21.11.25	

70	Как танцуют в разных странах.	22.11.25	
71	Знакомство с восточным танцем	22.11.25	
72	Восточный сценический танец. Элементы танца: положение рук.	22.11.25	
73	Упражнения у станка: приседания.	27.11.25	
74	Основные элементы русского танца: перескоки.	27.11.25	
75	Восточный сценический танец.	28.11.25	
76	Партерная гимнастика: для тренировки равновесия.	29.11.25	
77	Упражнение у станка: скольжение стопой по полу (battements tendus).	29.11.25	
78	Восточный сценический танец: элементы танца.	29.11.25	
79	Упражнения у станка: маленькие броски (battements tendus jetes).	04.12.25	
80	Изучение движений русского танца.	04.12.25	
81	Вращения.	05.12.25	
82	Партерная гимнастика: упражнения для гибкости тела.	06.12.25	
83	Экзерсис на середине зала.	06.12.25	
84	Восточный сценический танец.	06.12.25	
85	Упражнения у станка: круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre).	11.12.25	
86	Восточный сценический танец.	11.12.25	
87	Разгадывание кроссворда.	12.12.25	
88	Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости.	13.12.25	
89	Экзерсис на середине: дробь.	13.12.25	
90	Репетиционно-постановочная деятельность: постановка танца «Стилизованный русский танец».	13.12.25	
91	Азбука музыкального движения.	18.12.25	
92	Упражнения у станка: повороты стопы.	18.12.25	
93	Восточный сценический танец.	19.12.25	
94	Упражнения по диагонали.	20.12.25	
95	Постановка номера: «Стилизованный русский танец».	20.12.25	
96	Репетиционно-постановочная деятельность: танца «Стилизованный русский танец».	20.12.25	
97	Упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц плечевого пояса.	25.12.25	
98	Викторина.	25.12.25	
99	Восточный сценический танец.	27.12.25	
100	Азбука музыкального движения.	27.12.25	

101	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и поясного суставов.	27.12.25	
102	Репетиционно-постановочная деятельность: танец «Стилизованный русский танец».	27.12.25	
103	Партерная гимнастика: упражнения на растяжку.	09.01.26	
104	Репетиционно-постановочная деятельность: «Стилизованный русский танец».	10.01.26	
105	Восточный сценический танец.	10.01.26	
106	Азбука музыкального движения: прослушивание музыкальных композиций.	15.01.26	
107	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	15.01.26	
108	Азбука классического танца.	16.01.26	
109	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	17.01.26	
110	Азбука классического танца: постановка корпуса.	17.01.26	
111	Историко - бытовой танец: знакомство с танцем «Вару-Вару».	17.01.26	
112	Азбука классического танца: позиции рук.	22.01.26	
113	Восточный сценический танец.	22.01.26	
114	Элементы акробатики в танце.	23.01.26	
115	Азбука классического танца: постановка корпуса.	24.01.26	
116	Историко - бытовой танец: основные движения танца «Вару-Вару».	24.01.26	
117	Партерная гимнастика: упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	24.01.26	
118	Восточный сценический танец.	29.01.26	
119	Азбука музыкального движения.	29.01.26	
120	Азбука классического танца: Releve.	30.01.26	
121	Историко - бытовой танец : полная вариация танца «Вару-Вару».	31.01.26	

122	Гимнастика с элементами акробатики	31.01.26	
123	Русский танец: «Хоровод».	31.01.26	
124	Историко - бытовой танец: «Па-де-грасс»	05.01.26	
125	Азбука классического танца: Demi-plie	05.02.26	
126	Историко- бытовой танец: «Па-де-грасс».	06.02.26	
127	Гимнастика с элементами акробатики: на ловкость и координацию.	07.02.26	
128	Русский танец: «Хоровод».	07.02.26	
129	Восточный сценический танец.	12.02.26	
130.	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины.	12.02.26	
131	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя».	13.02.26	
132	Восточный сценический танец.	14.02.26	
133	Элементы акробатики в танце.	14.02.26	
134	Азбука классического танца: Releveetdemi-plie.	14.02.26	
135	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя».	19.02.26	
136	Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки.	19.02.26	
137	Русский танец: знакомство с танцем «Кадриль».	20.02.26	
138	Восточный сценический танец.	21.02.26	
139	.Элементы акробатики в танце.	21.02.26	
140	Элементы акробатики в танце.	21.02.26	
141	Гимнастика с элементами акробатики.	26.02.26	
142	Репетиционно-постановочная деятельность: изучение комбинаций на основе изученных движений танца «Хип-хоп»», танцевальная композиция «Мама моя».	27.02.26	
143	Партерная гимнастика: упражнения на исправление осанки.	28.02.26	
144	Итоговое занятие: танцевально-игровая программа.	28.02.26	

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Лев - Толстовского муниципального района
(МБУ ДО «Дом творчества»)

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол от 20.06.2025 г. № 10

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Дом творчества»
В.Н. Понкратова
Приказ от 20.06.2025 г. № 41

Рабочая программа курса «Хореографическая азбука 2»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Ритмы танца 2»
2025-2026 учебный год

Возраст учащихся 13-16 лет
Срок реализации март-июнь
Объем курса: 95 часов

Автор - составитель:
Костина Валентина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

п. Лев Толстой, 2025 г.

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения хореографического творчества и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

- познакомить детей с историей возникновения и развития современного и бального танцев;
- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;
- сформировать правильную осанку и походку;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;
- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;
- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.
- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.
- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка.

Планируемые результаты освоения курса

«Хореографическая азбука 2»

Должны знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»;
- элементы танцев разных народностей.

Должны уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса.

Содержание курса «Хореографическая азбука 2»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Партерный экзерсис.	- освоение навыков постановки корпуса в хореографии; - упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».
2	Историко - бытовой танец: «Сударушка».	- знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения русского лирического танца «Сударушка»; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Сударушка». Основные движения: - расход и поворот в паре; - соло-поворот партнерши; - соло поворот партнера; - работа в паре;
3	Восточный сценический танец.	- проходка вперед с объемными восьмерками назад; - объемная восьмерка вперед и тройной шаг с подбивом на первом шаге.
4	Азбука классического танца: Portdebras№ 1.	- освоение позиций рук классического танца на середине; - освоение упражнения «Portdebras№ 1»; - манера исполнения; - упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».
5	Историко-бытовой танец: «Сударушка».	- основные положения в паре и соединения рук: - открытое положение; - закрытое положение; - отрабатывается музыкальность, ритмичность; - боковые шаги и шаг-каблук в паре; - отрабатывается ритмичность и ведение в паре. Основные движения: - ход вперед-назад; - по одному; - в паре;

		- отрабатывается ритмичность, ведение в паре.
6	Восточный сценический танец.	- проходка вперед и в сторону с волной тазом снизу вверх; - проходка назад с двойной волной тазом с низу вверх.
7	Партерный экзерсис: формирование натянутости стопы.	- «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу; - формирование волевых навыков и трудолюбия; - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема; - упражнения: «Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый»; - игра «Возьми конфетку с пола».
8	Историко-бытовой танец: «Сударушка».	- закрепление изученного материала; - работа в паре над всей композицией полностью; - отрабатывается ведение в паре.
9	Восточный сценический танец.	- проходка в сторону с маятником снизу вверх; - проходка в сторону с объемной восьмеркой вперед; - проходка вперед с оттяжкой бедром.
10	Азбука классического танца: позиций ног – 5.4.	- освоение позиций ног классического танца на середине; - 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок».; - самой последней проучивается 4 поз. ног; - упражнение «Посчитай до восьми».
11	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения Австрийского танец «Вальс»; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс».

12	Восточный сценический танец.	- проходка в сторону с двойным ударом бедром в сторону на каждый шаг; - проходка в сторону с подбивом
13	Партерный экзерсис: формирование ноги.	- формирование волевых навыков и трудолюбия; - освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног; - упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы».
14	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- основные положения в паре и соединения рук: - закрытое положение; - открытое положение; - противоположное положение; - боковое положение(положение менуэта); - отрабатывается музыкальность, ритмичность, танцевальная позиция в паре.
15	Восточный сценический танец.	- «Винт»; - арабеск 1-я, 2-я, 3-я разновидности.
16	Партерный экзерсис.	- освоение навыков постановки корпуса в хореографии; - упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко».
17	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- «Дорожка» вперед; - «Дорожка» назад; - «Дорожка» в паре; - отрабатывается ритмичность, музыкальность, техника работы стопы.
18	Восточный сценический танец.	- шаги: - возвратный шаг; - «Приставной-шаг» с приставлением второй ноги; - «Тройной шаг» - три быстрых шага с ударом на первом, в сторону.
19	Гимнастика с элементами акробатики.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки

		позвоночника; - комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»;
20	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс»	- вальсовый поворот – правый поворот; - первая половина ; - вторая половина; - вальсовый поворот в паре; - отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре.
21	Восточный сценический танец.	- повороты: - «Шейне»; - поворот на приставных ногах; - восьмерка с поворотом.
22	Партерный экзерсис.	- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Ножницы».
23	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- вальсовый поворот – левый поворот; - первая половина ; - вторая половина; - вальсовый поворот в паре; - отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре.
24	Восточный сценический танец.	- вращения: - вращения с подбивом - вращение с качалкой бедрами.
25	Гимнастика с элементами акробатики: гимнастические растяжки.	- освоение навыков растягивания мышц бедер; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.; - высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки»; - подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе.

26	Азбука классического танца: Grand-plie.	- освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка; - особенности выполнения упражнения; - проучивается по 1 поз. ног, далее – по 2 поз. ног; - особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног; - разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку); - упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».
27	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- связующий поворот; - связующий поворот вправо; - связующий поворот влево; - связующий поворот в паре; - отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение в паре.
28	Гимнастика с элементами акробатики: координация и апломб.	- освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб); - деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; - выполнение движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек; - упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах.
29	Азбука классического танца: Battementtendu	- освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону; - проучивается упражнение вперед и назад; - особенности выполнения упражнения; - воспитание волевых качеств и трудолюбия; - упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».
30	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- «Балансе» вправо; -«Балансе» влево;

		- «Балансе» в паре; - «Балансе» вперед; - «Балансе» назад; - «Балансе» в паре; - отрабатывается техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, корпусное движение, контактное ведение в паре.
31	Партерный экзерсис.	- формирование волевых навыков и трудолюбия; - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски».
32	Азбука классического танца: Allegro- Sauté.	- освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног; - упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».
33	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	- работа над техникой исполнения движений; - работа над выразительным исполнением изученных движений.
34	Элементы акробатики в танце.	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики; - освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках»; - подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка».
35	Азбука классического танца: Allegro- Sissonnesimple.	- освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. Ног; - упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie»;
36	Историко бытовой танец: Менуэт.	- знакомство с видами историко-бытового танца «Менуэт» с его

		особенностями и манерой исполнения; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Менуэт».
37	Партерный – экзерсис.	- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».
38	Элементы акробатики в танце: упражнение «Колесо».	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики - освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении); - комбинации «Колесо» вперед-назад.
39	Восточный сценический танец.	- поворот с волной снизу вверх по секторам; - возвратный шаг с качалкой бедрами по секторам;
40	Партерный экзерсис: гимнастические растяжки.	- освоение навыков растягивания мышц бедра; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; - высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «Веревочки»; - подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке.
41	Азбука классического танца.	- знакомство с русским классическим балетом.
42	Историко-бытовой танец: «Полонез».	- знакомство с историко-бытовым польским танцем «Полонез» с его особенностями и манерой исполнения;

		- разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полонез».
43	Партерный экзерсис.	- формирование волевых навыков и трудолюбия; - освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски».
44	Азбука классического танца: «Экзерсис».	- понятие «классический экзерсис» - у станка, на середине; - упражнения, входящие в классический экзерсис; - манера исполнения классического танца;
45	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	- знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения танца «Русский лирический»; - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русский лирический».
46	Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование волевых навыков; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника; - комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»; - этюд «Юные гимнасты».
47	Азбука классического танца: preparation.	- знакомство с понятием «Preparation»; - освоение техники выполнения Preparation; - упражнение «Посчитай до восьми».

48	Восточный сценический танец.	- тряски: - коленями сверху – вниз; - коленями вперед – назад.
49	Элементы акробатики в танце: «Колесо».	- техника безопасности при выполнении элементов акробатики; - освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера; - упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении); - комбинации «Колесо» вперед-назад.
50	Азбука классического танца: Surlecou-de-pied.	- освоение упражнения классического танца «Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади»; - проучивается из 1 поз. ног. с отведения на battement у станка; - особенности выполнения упражнения; - способствовать формированию стопы «птички», выворотности; - упражнения «Возьми конфету с пола», «Пятка высоко».
51	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	- основные соединения в паре и соединение рук; - открытое положение; - закрытое положение; - отрабатывается мягкость и плавность исполнения.
52	Партерный экзерсис.	- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».
53	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	- ход по кругу партнера; - ход по кругу партнерши; - ход по кругу в паре; - отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса.

54	Восточный сценический танец.	- тряски: - одним коленом; - двумя коленями одновременно, попеременно.
55	Партерный экзерсис: упражнения для стоп.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы; - для эластичности связок.
56	Азбука классического танца: понятие «Aplomb».	- понятие aplomb; - отработка правильной постановки корпуса, устойчивости.
57	Историко- бытовой танец: «Русский лирический».	- «Припадание» в паре; - соло-поворот партнерши; - движение партнера; - движение в паре; - отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса, мягкость и плавность исполнения.
58	Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на выворотность.	- упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».
59	Азбука классического танца: «Epaulement».	- знакомство с понятием Epaulement; - положение тела, определяемое поворотом плеча.
60	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	- работа над всем танцем полностью; - отработка фигуры 1; - отработка фигуры 2.; - отрабатывается музыкальность, ритмичность, перенос веса, мягкость и плавность исполнения.
61	Партерный экзерсис.	- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски»
62	Азбука классического танца: Battement tendu jete.	- освоение упражнения классического танца «Battement tendu Jete» (бросок);

		- проучивается из 1 поз.ног.у станка в сторону, далее вперед, назад; - особенности выполнения упражнения; - воспитание волевых качеств и трудолюбия; - способствовать выработке силы ног, натянутости стопы; - упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка», «Бросок на 30*».
63	Элементы акробатики и гимнастики в танце: пластические комбинации.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование волевых навыков; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»; - этюд «Юные гимнасты»
64	Восточный сценический танец.	- тряски: - коленями вперед с оттяжкой бедра в сторону; - коленями вперед с кругами тазом.
65	Партерный экзерсис.	- освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения; - упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».
66	Азбука классического танца: Grand battementjete.	-освоение упражнения классического танца «Grand battement Jete» (большой бросок, мах) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку; - особенности выполнения упражнения; - воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы; - упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 *».

67	Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на гибкость вперед.	- наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника; - наклоны туловища вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно; - упражнения для туловища в горизонтальной плоскости.
68	Азбука классического танца: Rond de jambe par terre	- Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans; - понятие de jambe par terre. Endehors. Endedans; - элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.
69	Партерный экзерсис.	- освоение навыков постановки корпуса в хореографии; - упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна». Игра «Строим плот».
70	Основы современного танца: история происхождения современного танца.	- знакомство с историей происхождения модерна, джаз-танца; - знакомство с творчеством Айседоры Дункан; - основные направления джаз-танца - просмотр видео «Прорыв».
71	Восточный сценический танец.	- тряски: - коленями вперед с объемными восьмерками вперед – назад.
72	Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.	- техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника; - комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка»,

		«Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста»;
73	Основы современного танца: джазовые позиции рук.	- основные положения и позиции корпуса джаз танца; - особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз танца; - изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс; - отличия модерн джаз танца от классического танца; - изучение основных позиций рук.
74	Восточный сценический танец.	- тряски: - коленями вперед с маятником снизу - вверх, сверху - вниз.
75	Партерный экзерсис: упражнения на выворотность.	- упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».
76	Азбука классического танца: «Releve».	- понятие Releve lent; - элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.
77	Основы современного танца: джазовые позиции рук.	- освоение основных позиции рук в джаз танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.позиция V, позиция L.; - особенности позиций рук, положение кисти;
78	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на гибкость вперед.	- наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника; - наклоны туловища вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно; - упражнения для туловища в горизонтальной плоскости.

79	Азбука классического танца: Portdebras (I-III).	- упражнения для рук, корпуса, головы; - разучивание на середине I; II; III – portdebras.
80	Основы современного танца: джазовые позиции ног.	- освоение основных позиции ног в джаз танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр; - проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций); - воспитание волевых качеств и трудолюбия; - упражнение «Посчитай до восьми» Афро–джаз: - освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро; - воспитание волевых качеств и трудолюбия; - упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок»; - проработка положений корпуса: contraction, release; - изолированная работа бедер «пелвис»; - комплексы детского афро-джаза Т. Тарабановой.
81	Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости назад.	-знакомство с правилами, помогающие развить гибкость; - разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.
82	Азбука классического танца: «Tempsleve».	- прыжок с места: исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face; - на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

83	Основы современного танца: современный танец как особый вид пластического хореографического языка.	- знакомство с современными направлениями танцевального искусства; - современный танец в системе пластических искусств; - основные принципы изучения техники движения; - освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill»; - развитие подвижности позвоночника «body roll»; - проучивание «flat back» вперед; - упражнения stretch-характера; - упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы».
84	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц живота.	- фасции наружных косых мышц живота продолжают вниз к паху; - связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца; - сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону; - сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону; - скручивание в положении сидя; - скручивания в положении лежа; - скручивания, лежа на боку.
85	Основы современного танца.	- освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill»; - развитие подвижности позвоночника «body roll»; - проучивание «flat back» вперед; - упражнения stretch-характера; - упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы»
86	Восточный сценический танец.	- тряски: - коленями вперед с волной тазом снизу – вверх.
87	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины.	- такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет; - разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на

		боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.
88	Азбука классического танца: «Passauté».	- прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции; - разучивание и отработка passauté, комбинации с другими движениями.
89	Основы современного танца: энергия танца: «Афро-джаз».	- освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро; - воспитание волевых качеств и трудолюбия; - упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок»; - проработка положений корпуса: contraction, release; - изолированная работа бедер «пелвис»; - комплексы детского афро-джаза, Т. Тарабановой.
90	Партерный экзерсис: силовые упражнения для мышц ног.	- силовые упражнения для мышц ног: - эти упражнения хорошо развивают силовые показатели ног и точность; - приседания с отягощением и без; - сгибание и разгибания ног в коленях; - подъемы и опускания на носках; - подъем на носки "осликом"; - подъемы ног вперед, сторону, назад.
91	Основы современного танца: энергия танца: понятия isolation и level.	- техника isolation – основа модерн джаз-танца; - параллелизм и оппозиция. Level; - виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа; - акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.; - изучения isolation на различных levels.
92	Восточный сценический танец.	- качалка тазом вперед – назад; - вращение тазом вокруг позвоночника.
93	Партерный экзерсис: упражнения на развитие шага.	- упражнения на развитие выворотности и танцевального шага; - разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

94	Основы современного танца: isolation на различных levels.	- изучение isolation головы (стоя, сидя); - наклоны (вперед, назад, в сторону); - повороты (в сторону): «Маятник», круг; - в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров; - Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «Маятник», круг.
95	Итоговое занятие: танцевально-игровая программа.	- подведение итогов; - промежуточная аттестация.

**Календарно – тематическое планирование курса
«Танцевальная азбука 2» на 2025 – 2026 учебный год**

№ п/п	Тема	Сроки реализации	
		1-я группа	
		по плану	по факту
1	Партерный экзерсис.	05.03.26	
2	Историко - бытовой танец: «Сударушка».	05.03.26	
3	Восточный сценический танец.	06.03.26	
4	Азбука классического танца: Portdebras № 1	07.03.26	
5	Историко-бытовой танец: «Сударушка».	07.03.26	
6	Восточный сценический танец.	07.03.26	
7	Партерный экзерсис: формирование натянутости стопы.	12.03.26	
8	Историко-бытовой танец: «Сударушка».	12.03.26	
9	Восточный сценический танец.	13.03.26	
10	Азбука классического танца: позиций ног – 5.4.	14.03.26	
11	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	14.03.26	
12	Восточный сценический танец.	14.03.26	
13	Партерный экзерсис: формирование ноги.	19.03.26	
14	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	19.03.26	
15	Восточный сценический танец.	20.03.26	
16	Партерный экзерсис.	21.03.26	
17	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	21.03.26	
18	Восточный сценический танец.	21.03.26	

19	Гимнастика с элементами акробатики.	26.03.26	
20	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс»	26.03.26	
21	Восточный сценический танец.	27.03.26	
22	Партерный экзерсис.	28.03.26	
23	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	28.03.26	
24	Восточный сценический танец.	28.03.26	
25	Гимнастика с элементами акробатики: гимнастические растяжки.	02.04.26	
26	Азбука классического танца: Grand-plie.	02.04.26	
27	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	03.04.26	
28	Гимнастика с элементами акробатики: координация и апломб.	04.04.26	
29	Азбука классического танца: Battementtendu	04.04.26	
30	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	04.04.26	
31	Партерный экзерсис.	09.04.26	
32	Азбука классического танца: Allegro- Sauté.	09.04.26	
33	Историко-бытовой танец: «Фигурный вальс».	10.04.26	
34	Элементы акробатики в танце.	11.04.26	
35	Азбука классического танца: Allegro- Sissonnesimple.	11.04.26	
36	Историко бытовой танец: Менуэт.	11.04.26	
37	Партерный – экзерсис.	16.04.26	
38	Элементы акробатики в танце: упражнение «Колесо».	16.04.26	
39	Восточный сценический танец.	17.04.26	
40	Партерный экзерсис: гимнастические растяжки.	18.04.26	
41	Азбука классического танца.	18.04.26	
42	Историко-бытовой танец: «Полонез».	18.04.26	
43	Партерный экзерсис.	23.04.26	
44	Азбука классического танца: «Экзерсис».	23.04.26	
45	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	24.04.26	
46	Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.	25.04.26	
47	Азбука классического танца: preparation.	25.04.26	
48	Восточный сценический танец.	25.04.26	
49	Элементы акробатики в танце: «Колесо».	30.04.26	
50	Азбука классического танца: Surlecou-de-pied.	30.04.26	
51	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	07.04.26	
52	Партерный экзерсис.	02.05.26	
53	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	02.05.26	

54	Восточный сценический танец.	02.05.26	
55	Партерный экзерсис: упражнения для стоп.	07.05.26	
56	Азбука классического танца: понятие «Aplomb».	07. 05.26	
57	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	08. 05.26	
58	Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на выворотность.	14. 05.26	
59	Азбука классического танца: «Epaulement».	14. 05.26	
60	Историко-бытовой танец: «Русский лирический».	15. 05.26	
61	Партерный экзерсис.	16. 05.26	
62	Азбука классического танца: Battement tendu jete.	16. 05.26	
63	Элементы акробатики и гимнастики в танце: пластические комбинации.	16. 05.26	
64	Восточный сценический танец.	21. 05.26	
65	Партерный экзерсис.	21. 05.26	
66	Азбука классического танца: Grand battementjete.	22. 05.26	
67	Элементы акробатики и гимнастики в танце: упражнения на гибкость вперед.	23. 05.26	
68	Азбука классического танца: Rond de jambe par terre.	23. 05.26	
69	Партерный экзерсис.	23. 05.26	
70	Основы современного танца: история происхождения современного танца.	28.05.26	
71	Восточный сценический танец.	28. 05.26	
72	Гимнастика с элементами акробатики: пластические комбинации.	29. 05.26	
73	Основы современного танца: джазовые позиции рук.	30. 05.26	
74	Восточный сценический танец.	30. 05.26	
75	Партерный экзерсис: упражнения на выворотность.	30. 06.26	
76	Азбука классического танца: «Releve».	04. 06.26	
77	Основы современного танца: джазовые позиции рук.	04. 06.26	
78	Гимнастика с элементами акробатики: упражнения на гибкость вперед.	05. 06.26	
79	Азбука классического танца: Portdebras (I-III).	06.06.26	
80	Основы современного танца: джазовые позиции ног.	06.06.26	
81	Гимнастика с элементами акробатики: развитие	11.06.26	

	гибкости назад.		
82	Азбука классического танца: «Tempsleve».	11.06.26	
83	Основы современного танца: современный танец как особый вид пластического хореографического языка.	18.06.26	
84	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц живота.	18.06.26	
85	Основы современного танца.	18.06.26	
86	Восточный сценический танец.	19.06.26	
87	Гимнастика с элементами акробатики: силовые упражнения для мышц спины.	20.06.26	
88	Азбука классического танца: «Passauté».	20.06.26	
89	Основы современного танца: энергия танца: «Афро-джаз».	20.06.26	
90	Партерный экзерсис: силовые упражнения для мышц ног.	25.06.26	
91	Основы современного танца: энергия танца: понятия isolation и level.	25.06.26	
92	Восточный сценический танец.	26.06.26	
93	Партерный экзерсис: упражнения на развитие шага.	27.06.26	
94	Основы современного танца: isolation на различных levels.	27.06.26	
95	Итоговое занятие: танцевально-игровая программа.	27.06.26	

Словарь хореографических терминов

Plie – балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге.

Battement – движение классического танца, представляющее собой какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах другой, опорной – вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы либо опускания на всю стопу.

Battement tendu – отведение и приведение ноги в танцевальном движении.

Battement tendu jete – отличается от **battement tendu** активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

Battement fondu – мягкое, плавное, «тающее» движение.

Rond de jambe par terre – круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

En dedans – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

Sur le cou-de-pied – это положение рабочей ноги на щиколотке опорной.

Port de bras – переводы рук в основной позиции с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса.

Adagio – медленная часть танца в сопровождении музыки спокойного темпа.

Changement de pieds - это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

Passe – связующее движение, проведение или переводение ноги.

Develope – разновидность батмана; движение, в котором работающая нога скользит из 5-й позиции носком по опорной ноге до колена и вытягивается вперёд, в сторону или назад, а затем возвращается в 5-ю позицию.