

**2 год обучения**  
**«Гимнастика, ритмика, танец»**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Начальная диагностика. Опрос
<b>1.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	Опрос. Творческое задание
	<i>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)</i>				
1.1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	-	8	8	
1.2.	Упражнения, развивающие подъем стопы	-	9	9	
1.3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	-	9	9	
1.4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	-	8	8	
1.5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	-	9	9	
1.6.	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	9	9	
1.7.	Упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага	-	8	8	
	<i>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)</i>				
1.8.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук	-	5	5	
1.9.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	-	5	5	
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	Конкурсное задание. Соревнование
2.1.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер	-	1	1	
	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	-			
2.2.	Упражнения, игры и фразировка	-	25	25	
2.3.	Упражнения, игры и динамика	-	25	25	
<b>3.</b>	<b>Танец</b>	<b>-</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	Творческое задание
	<i>Танцевальные элементы</i>				

3.1.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	-	40	40	
3.2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков 2/4	-	2	2	
3.3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	-	49	49	
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	Концертное выступление
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>3</b>	<b>213</b>	<b>216</b>	

**3 год обучения**  
**«Классический танец. Народно-сценический танец. Современный танец»**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Опрос
<b>1.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	Контрольная работа
1.1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.	1	-	1	
1.2.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1	-	1	
	<i><b>Экзерсис у станка</b></i>				
1.3.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).	-	2	2	
1.4.	Позиции ног: I, III, II, V	-	2	2	
1.5.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.	-	2	2	
1.6.	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	22	22	
	<i><b>Экзерсис на середине зала</b></i>				
1.7.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).	-	1	1	
1.8.	Позиции ног: I, III, II, V	-	1	1	
1.9.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.	-	1	1	
	Разучивание элементов классического	-	21	21	

1.10.	танца на середине зала				
	<i>Allegro</i>				
1.11.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.	-	1	1	
1.12.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.	-	1	1	
<b>2.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	Опрос. Творческое задание
2.1.	Народный танец как вид хореографического искусства	2	-	2	
	<i>Экзерсис на середине зала</i>				
2.2.	Русский танец	2	2	4	
2.3.	Элементарные ходы и проходки.	-	4	4	
2.4.	Бег, подскоки.	-	4	4	
2.5.	«Гармошка», «ёлочка».	-	4	4	
2.6.	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.	-	4	4	
2.7.	«Молоточки» одной ногой без подскока с двойным притопом.	-	4	4	
2.8.	Дробные выстукивания.	-	4	4	
2.9.	Хлопки	-	4	4	
2.10.	Присядки, прыжки и трюки.	-	4	4	
<b>3.</b>	<b>Современный танец</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	Опрос. Творческое задание
3.1.	История возникновения современного танца	1	-	1	
	<i>Экзерсис на середине зала</i>				
3.2.	Техника изоляции	-	8	8	
3.3.	Основные шаги	-	6	6	
3.4.	Основные движения корпуса	-	6	6	
3.5.	Прыжки	-	7	7	
3.6.	Танцевальная комбинация	-	8	8	
<b>4.</b>	<b>Джазовый танец</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	Творческое задание
4.1.	История возникновения джазового танца	1	-	1	
	<i>Экзерсис у станка</i>				
4.2.	Изучение основных позиций рук	-	2	2	
4.3.	Изучение основных позиций ног	-	2	2	
4.4.	Изучение элементов джазового танца	-	8	8	
	<i>Экзерсис на середине зала</i>				

4.5.	Основные положения корпуса в джазовом танце	-	7	7	
4.6.	Прыжки: -jump -hop -leap	- - - -	2 2 2	2 2 2	
4.7.	Вращения: -поворот на 3 шагах	-	4	4	
<b>5.</b>	<b>Подготовка репертуара</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	Опрос.
5.1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	1	-	1	
5.2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	1	-	1	
	<i>Экзерсис на середине зала</i>				Творческий проект.
5.3.	Создание сценического образа	-	2	2	
5.4.	Изучение танцевальных движений	-	4	4	
5.5.	Соединение движений в танцевальные композиции	-	4	4	
5.6.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	-	4	4	
5.7.	Отработка элементов	-	3	3	
5.8.	Работа над музыкальностью	-	3	3	
5.9.	Развитие пластичности	-	4	4	
5.10.	Синхронность в исполнении	-	5	5	
5.11.	Работа над техникой танца	-	6	6	
5.12.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	-	5	5	
5.13.	Выразительность и эмоциональность исполнения	-	4	4	
<b>6.</b>	<b>Интегрированные занятия с элементами импровизации</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Фронтальный опрос
6.1.	Изучение основ музыкальной грамоты	1	2	3	
6.2.	Изучение основ актерского мастерства, импровизация	1	2	3	
	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	Концертное выступление
<b>ВСЕГО:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>	