

**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.<br>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.<br>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:<br>-jump<br>-hop<br>-leap                                | -<br>-<br>-<br>- | 2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2 |                        |
| 4.7.          | Вращения:<br>-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>-</b>         | <b>2</b>    | <b>2</b>    | Концертное выступление |
| <b>ВСЕГО:</b> |  | <b>14</b>        | <b>202</b>  | <b>216</b>  |                        |