

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«касторенская средняя общеобразовательная школа №1»
Касторенского района Курской области

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
педагогического совета
« 22 » 08 2023 г

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
по воспитательной работе
Скогорева Н.В. /Скогоревой Н.В.
« 30 » 08 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Мир танца»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор -составитель
программы:
Сорокина Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

п. Касторное 2023-2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменением от 8 декабря 2020 г)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Мир танца» обновлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Новизна программы состоит в решении проблем дополнительного образования. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественной потребности в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Актуальность программы диктуется потребностью времени, модой на современные танцы и желанием детей овладеть искусством современной хореографии.

Основой программы обучения являются хореографические композиции различные по жанру: классические, народные, современные танцы. Так же в программу входит цикл занятий посвященных классическому экзерсису у станка и на середине зала, а так же пластических движений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в приобщении детей к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, развивают и внутреннее обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Уже через несколько месяцев ребята овладевают необходимыми навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Танцуя, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнеров, контроль над собой, но и культура общения в танце со зрителем.

В ходе занятий воспитанники осваивают способы сознательного управления своим телом, понимания движений танца от его простейших элементов до сложной координации, согласования своих движений с музыкой.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Глубоко полюбив танец, дети помогают развитию искусства тем, что пополняют ряды культурных, требовательных и хорошо разбирающихся в искусстве зрителей.

Программа включает изучение ключевых тем, необходимых для освоения современной хореографии:

- учебно-тренировочная работа;
- специальная танцевально-художественная работа;
- воспитательно-познавательные мероприятия.

Структура программы предполагает постепенное «спиральное» расширение и углубление знаний, развитие хореографических умений и навыков. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных видео просмотров, посещения творческих коллективов, их репетиций и концертов, а так же участие самого коллектива во всевозможных фестивалях и конкурсах.

Концепция автора: ребенок – носитель культуры.

Цель программы:

- посредством знакомства с искусством хореографии развивать в детях художественный вкус, благородство манер, изящество исполнения, формируя общую культуру.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам народного, классического, современного, историко-бытового танца;
- познакомить с классическим наследием и сокровищницей мирового хореографического искусства.

Воспитательные:

- привить детям любовь к самовыражению посредством хореографического искусства;

Развивающие:

- развить детям выразительность движений, сила и ловкость мышечно-двигательного аппарата;
- развить в детях такие черты характера, как собранность и трудолюбие.

Предполагаемый результат обучения по программе:

Обучающиеся:

- имеют навыки основ народного, классического, современного, историко-бытового танца;
- привита детям любовь к самовыражению посредством хореографического искусства;
- развиты в детях выразительность движений, сила и ловкость мышечно-двигательного аппарата;
- развита в детях такие черты характера, как собранность и трудолюбие;
- знакомы с классическим наследием и сокровищницей мирового хореографического искусства.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в коллективе, совершенствуя свое мастерство. А также они могут продолжить обучение в других коллективах и студиях по современному танцу.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет

Срок реализации программы «Мир танца» - 1 год

Программа рассчитана на 216 часа, 36 недель в год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут)

Перерыв между занятиями 10 минут

Форма обучения очная с сочетанием различных форм получения образования и форм обучения.

Уровень программы: базовый

Оценка качества реализации программы «Мир танца»

За период обучения в хореографическом объединении дети получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – проверка усвоения знаний путем устного опроса во время практических занятий, контрольные с самостоятельным решением творческих задач, срезы полугодовые в форме открытых занятий, участие в концертах, фестивалях, конкурсах, итоговый контроль – отчетный концерт.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Сроки, этапы	Какие ЗУН контролируются	Формы
--------------	--------------------------	-------

		контроля
1 год Октябрь, начальный	<ul style="list-style-type: none"> • Умение держать спину и голову прямо; • Знание понятий «вытянутая» и «подтянутая» стопа; • Знание классических позиций ног и позиций рук; • Знание правил дыхания во время исполнения упражнений портерного экзерсиса; 	Наблюдение
Январь, промежуточный	<p>Степень освоения упражнений подготовительного комплекса (партерный экзерсис);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение двигаться в соответствии с различным темпом и характером музыки; • Знание музыкальной грамоты и жанров; • Знание сценических терминов. Умение ориентироваться в танц-классе и на сцене. 	Контрольные задания
Май, итоговый	<ul style="list-style-type: none"> • Знание правил выполнения упражнений классического экзерсиса plie, battement, releve; • Выполнение изученных упражнений лицом к станку по I позиции ног; • Умение выполнить пространственные перестроения; • Выполнение танцевального шага, танцевального бега, галопа, подскоков; • Освоение танцевальных движений; • Умение увидеть образ при прослушивании музыки; • Умение самостоятельно повторить комбинацию движений с другой ноги; • Организованность, самостоятельность и внимательность; • Уровень освоения репертуара 	Отчетный концерт

3. Учебно-тематический план обучения (14-17 лет)

№ п/п	Название темы занятий	кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Элементы классического танца	34	2	32
2	Элементы народного танца	24	2	22
3	Элементы современного танца	28	2	26
4	Пластические движения	22	2	20
5	Специально танцевально-художественная работа.	108	2	106
ИТОГО:		216	10	206

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ обучения

1. Элементы классического танца:

теория: Законы и эстетика в позах классического танца «croisee» и «efface», движения – связки «ras de bouffee»; закономерности координации рук и головы, краткая история создания балета, драматургия балета.

практика:

- Разновидность нового классического элемента *Battements fondus* по целой стопе и на полупальцах
- Классический элемент *Plie Releve*
- Классический элемент *Pique* (пике)

2. Элементы народного танца:

теория: Народный танец.

практика:

- Элементы народного танца: положение рук испанского танца
- Переводы рук в разное положение
- Движение рук с круговым перегибанием корпуса

3. Элементы современного танца:

теория: основные движения джайва и рок – н – ролла. Тренаж в стиле «рор», упражнения для рук и корпуса, координирование движений головы и рук.

практика: позиции, положения рук и ног, тренаж в стиле модерн (упражнения для головы, плечевого пояса, корпуса и рук, приседания и растяжка)

4. Пластические движения:

теория: правила выполнения пластических упражнений и их терапевтический эффект, понятие «напряженные» и «расслабленные» мышцы, исходное положение, концентрация внимания на определенных участках тела.

практика:

- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и путем наклона вперед.
- укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны
- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
- укрепление мышц плечевого пояса
- развитие эластичности связок (растяжка)

5. Специально танцевально-художественная работа (репетиционная)

теория: Освоение основ классического танца, танцевальных элементов, танцевальных импровизаций, пластические движения, элементы народного танца.

практика: композиции «Молодые старички», «Гопак», «На поляне» ; элементы испанского и современного танца.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На классической основе можно поставить много интересных танцев. Иногда можно использовать материал из классического балета: при работе над классическим танцем большое внимание следует уделять работе рук во время исполнения каждого движения. Для хорошего результата предусмотрен просмотр балетов: Лео Делиб «Коппелия» Классический танец состоит из целого ряда различных классических движений и элементов.

В классическом балете очень распространены прыжки и поддержки. Прыжок придает танцу воздушность, полетность.

При постановке народного танца, нужно хорошо усвоить его содержание и характер, а также в совершенстве изучить все его движения. Прежде всего нужно разучить под музыку все движения, из которых состоит танец. В народном танце из-за сложности движений, лучше всего разучивать вначале движения ног, а затем постепенно отрабатывать их соответственно с движениями рук, головы и корпуса. Закончив общую постановку, следует работать над его выразительностью, правильной манерой исполнения, характерным для данного танца. Очень важно добиться согласования, единства исполнения, следить за рисунком танца (круг, линии, колонии, звездочки и т.д.) . Элементы русско-народного танца «Моталочка» - движение исполняется трамплинно, легко, но без особых прыжков.

- а) с задеванием пола каблуком;
- б) с акцентом на всю стопу;
- в) с задеванием пола полупальцами;
- г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

Элементы:

- боковые подскоки каблуком вперед стоящей ноги.
- «Ключ» с двойной дробью;
- «Маятник» в прямом положении;
- Основной русский ход;
- Быстрый русский ход;
- Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Вращения:

- а) на подскоках с продвижением вперед;
- б) с откидыванием ног назад.
- в) блинчики
- г) амбуате

Упражнения для шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Далее упражнения по гибкости:

1. Наклоны, в сторону, вперед, сторону, назад.
2. Круговые движения корпусом.
3. Наклон вперед, руки вниз, кончики пальцев касаются пола.

Упражнения по диагонали:

1. Боковой галоп;
2. Прыжки по VI позиции;
3. Подскоки.

Все упражнения выполняются под ритмическую музыку, при этом соблюдается правильное и точное выполнение упражнений.

Элементы историко-бытового танца. Гавот.

1. Медленный шаг вперед, за один такт исполняются 2 шага.
2. Шассе вперед – движение партнера.
3. Шассе назад – движение партнерши.
4. Боковое шассе, партнер начинает движение с правой ноги, партнерша с левой.
5. Правый поворот.

По композиции последовательность движений :

1. Четыре шассе вперед.
2. Правый поворот.
3. Два шассе вперед.
4. Три простых медленных шага вперед (по линии танца) и один простой медленный шаг назад (против линии танца).

Шассе вперед, медленный шаг назад (против линии танца).

Упражнения по гибкости:

4. Наклоны, в сторону, вперед, сторону, назад.
5. Круговые движения корпусом.
6. Наклон вперед, руки вниз, кончики пальцев касаются пола.

Упражнения по диагонали:

4. Боковой галоп;
5. Прыжки по VI позиции;
6. Подскоки.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным и звукоизолированным.

Оборудование должно соответствовать современному техническому уровню.

Воспитанников следует научить пользоваться усилительной аппаратурой и соблюдать технику безопасности. Наличие магнитофона с двойной декой и проигрывателя обязательно. Фортепиано должно быть тщательно настроено. CD и MP3 диски для записей фонограмм должно быть высокого качества и в достаточном количестве, зеркала, станок, костюмы для выступлений.

Методические разработки:

1. «Теория и методика преподавания классического танца».
2. «Актерское мастерство»
3. «Из истории танца»

Основные принципы построения тренажа танца: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с его происхождения, отличительных особенностей, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, основной темп). Далее идет усвоение специальных движений по ступени сложности.

Возможна работа над несколькими элементами одинаковой сложности одновременно. В результате, таким образом, организованной работе у воспитанников расширяется двигательный «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее.

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции, техничности, т.е. поломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией необходимо соблюдать последовательность подачи информации о движении.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

1. Организационно-массовая работа:

Выступления в праздничных концертах (в течение года)

- Новогодний праздник – декабрь
- Творческий отчет – май

Участие в районных и школьных конкурсах и мероприятиях (в течение года)

3. Работа с родителями:

- Беседы с родителями – в течение года
- Родительские собрания – по мере необходимости (сентябрь, май)

4. Методическая работа:

- Повышение педагогического мастерства
- Методическая учеба – в течение года
- Методическая разработка «Импровизация (музыкально-ритмическая)», «Образное видение» - в течение года
- Подготовка музыкального материала - в течение года
- Открытое занятие – май

№	Образовательные области	Название темы	Форма занятий и форма подведения итогов по каждой теме	Знания	Умения
1	Словесность	Понятие о жанрах хореографии, особенностях танцев народов мира. Хореографическая терминология, правильное произношение и написание. Музыкально-танцевальные словари. Понятие о русской и других школах танца.	Знания о жанрах хореографии, особенностях танцев. Знание хореографических терминов, школ танца.	Умение рассказать о жанрах хореографии. Умение применить термины в ходе занятий.	Беседа, опрос.
2	Естествознание	Времена года в танцевальных композициях. Язык тела в танце. Танцевальные этюды в подражании движениям животных, птиц, рыб.	Знание о языке тела в танце	Умение выполнять танцевальные этюды	Исполнение танцевальных композиций
3	Физическая культура	Понятие «здоровый образ жизни». Особенности строения человеческого тела (гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи). Условия, обеспечивающие равновесия, устойчивость положения тела в танце. Специальные тренировки танцора. Понятие о предельных физических нагрузках в период	Знание ЗОЖ, особенностей строения человеческого тела. Знание предельных нагрузок	Умение вести ЗОЖ	Специальные тренировки танцора

		репетиции.			
4	Математика	Мы алгеброй гармонию проверим. Понятие о симметрии, квадрате, ритме, характеристиках исполнительского мастерства танцора.	Знание понятий о симметрии, квадрате, ритме, темпе и других характеристиках исполнительского мастерства танцора.	Умение двигаться в определенном темпе, под заданный ритм	Упражнения, тренировки
5	Искусство	Понятие об искусстве танца и профессиональном мастерстве танцора. Посещение выступлений народных танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балета. Подготовка юных танцоров к публичным выступлениям, к участию в фестивале народного творчества, к гастрольным поездкам.	Знание об искусстве танца. Знание правил поведения на сцене	Навыки поведения при посещении выступлений других танцевальных коллективов. Навыки поведения на сцене, со зрителем	Публичные выступления
6	Технология	Понятие о тренинге танцора. Освоение специальных упражнений у станка и на середине на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности танцевальных поз и фигур: разминка, освоение шагов, экзерсис, прыжки,	Знание особенностей упражнений у станка	Умение выполнять специальные танцевальные движения: шаги, подскоки, прыжки, экзерсис, партерную гимнастику	Упражнения, тренировки

		партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов.			
7	Психологическая культура	Понятие об особенностях психологии, деятельности профессионального танцора. Понятие «душа танца». Можно ли в танце передать настроение исполнителя. Почему зрители плачут или смеются. Особенности развития обучающихся.	Знания об особенностях психологии профессионального танцора	Умение в танце передавать настроение	Публичные выступления, концерты
8	Культурная антропология	«Танец – душа народа». История становления танцевальной культуры у различных народов. Танцевальный костюм, великие танцоры. Понятие о танцевальных обрядах и различных народов мира	Знание истории танцевальной культуры, костюмов. Знание великих танцоров	Умение рассказать об истории танцевальной культуры, о жизни великих танцоров	Беседа, опрос
9	Социальная практика	Кодекс юного танцора и требования к обучающимся. Понятия о правилах хорошего тона. Понятия о правах и обязанностях гражданина. Правила поведения в период гастрольных поездок.	Знания кодекса юного танцора. Знание правил хорошего тона	Навыки поведения в период гастролей. Навыки работы в коллективе, сольно	Публичные выступления, концерты

		Подготовка итогового концерта, коллективных и индивидуальных выступлений юных танцоров. Работа с родителями, с активом общественности			
--	--	---	--	--	--

Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов			Дата	Примечание
		всего	теория	практика		
I	Элементы классического танца	34	2	32	04.09	
II	Элементы народного танца	22	2	20	06.09	
III	Элементы современного танца	28	2	26	08.09	
IV	Пластические движения	24	2	22	11.09	
V	Специально танцевально-художественная работа: -репетиционная	106	2	104	13.09	
V	1 Повторение ранее изученных композиций	2	1	1	15.09	
V	2 Повторение изученных композиций	2	1	1	18.09	
I	3 Повторение классических элементов у станка	2	1	1	20.09	
II	4 Элементы народного танца.	2	1	1	22.09	
II	5 Элементы народного танца.	2	1	1	25.09	
IV	6 Пластические движения	2	1	1	27.09	
IV	7 Пластические движения	2	1	1	29.09	
V	8 Элементы к композиции танца	2	-	2	02.10	
V	9 Связка элементов к композиции	2	-	2	04.10	
V	10 Закрепление композиции	2	-	2	06.10	
V	11 Закрепление пройденного материала	2	-	2	09.10	
V	12 Отработка композиции	2		2	11.10	
III	13 Элементы современного танца	2	1	1	13.10	
III	14 Отработка элементов современного танца	2	1	1	16.10	
III	15 Связка элементов современного танца	2	-	2	02.10	
III	16 Отработка комбинации	2	-	2	04.10	

		современного танца					
IV	17	Пластические движения	2		2	06.10	
V	18	Элементы к композиции	2	-	2	09.10	
V	19	Элементы к композиции	2	-	2	11.10	
I	20	Разновидность нового классического элемента Battementsfondus по целой стопе и на полупальцах	2	1	1	13.10	
I	21	Закрепление элемента у станка	2	-	2	16.10	
I	22	Закрепление элемента «экзерсис у станка»	2	-	2	18.10.	
III	23	Элементы современного танца	2	-	2	20.10	
III	24	Элементы современного танца	2	-	2	23.10	
II	25	Элементы народного танца	2	-	2	25.10	
II	26	Элементы народного танца	2	-	2	27.10	
II	27	Связка элементов танца	2	-	2	30.10	
II	28	Отработка изученных элементов	2	-	2	01.11	
II	29	Отработка элементов народного танца	2	-	2	03.11	
V	30	Элементы к композиции	2	-	2	06.11	
V	31	Связка композиций	2	-	2	08.11	
V	32	Закрепление композиции	2	-	2	10.11	
III	33	Элементы к современному танцу	2	-	2	13.11	
III	34	Элементы к современному танцу	2	-	2	15.11	
III	35	Связка изученных элементов современного танца	2	-	2	17.11	
III	36	Закрепление изученных элементов к современному танцу	2	-	2	20.11	
V	37	Элементы к композиции	2	-	2	22.11	
V	38	Закрепление изученного материала	2	-	2	24.11	
V	39	Закрепление изученного материал	2	-	2	27.11	
IV	40	Пластические движения	2	-	2	29.11	
IV	41	Пластические движения	2	-	2	01.12	
V	42	Элементы к композиции	2	-	2	04.12	
V	43	Элементы к композиции «Молодые старички»	2	-	2	06.12	
V	44	Работа на сцене	2	-	2	08.12	
V	45	Связка изученных элементов	2	-	2	11.12	
V	46	Закрепление изученных элементов	2	-	2	13.12	

I	47	Классический экзерсис у станка	2	-	2	15.12	
I	48	Классический элемент PlieReleve	2	-	2	18.12	
I	49	Классический элемент Pique (пике)	2	-	2	20.12	
I	50	Закрепление изученных элементов у станка	2	-	2	22.12	
V	51	Отработка изученных элементов к танцу	2	-	2	25.12	
V	52	Отработка изученных элементов к танцу	2	-	2	27.12	
V	53	Связка изученных элементов к композиции	2	-	2	29.12	
V	54	Связка изученных элементов к композиции	2	-	2	10.01	
V	55	Закрепление, повторение	2	-	2	12.01	
V	56	Закрепление, повторение	2	-	2	15.01	
V	57	Отработка танца на сцене	2	-	2	17.01	
V	58	Отработка танца	2	-	2	19.01	
IV	59	Пластика	2	-	2	22.01	
IV	60	Пластика	2	-	2	24.01	
I	61	Классика	2	-	2	26.01	
I	62	Классический экзерсис у станка	2	-	2	29.01	
I	63	Классика на середине зала	2	-	2	31.01	
V	64	Элементы к композиции	2	-	2	02.02	
V	65	Элементы к композиции	2	-	2	05.02	
V	66	Элементы к композиции	2	-	2	07.02	
V	68	Связка композиции	2	-	2	09.02	
V	69	Работа на сцене	2	-	2	12.02	
V	70	Закрепление элементов	2	-	2	14.02	
IV	71	Пластические движения	2	-	2	16.02	
IV	72	Пластические движения	2	-	2	19.02	
III	73	Элементы современного танца	2	-	2	21.02	
III	74	Элементы современного танца	2	-	2	26.02	
III	75	Связка элементов танца	2	-	2	28.02	
V	76	Элементы к композиции	2	-	2	01.03	
V	77	Связка изученных элементов к композиции	2	-	2	04.03	
V	78	Закрепление композиции	2	-	2	06.03	
V	79	Закрепление пройденного материала	2	-	2	11.03	
V	80	Отработка композиций	2	-	2	13.03	
I	81	Классика	2	-	2	15.03	
I	82	Классика	2	-	2	18.03	
IV	83	Пластика	2	-	2	20.03	
V	84	Элементы к танцу	2	-	2	22.03	

V	85	Элементы к танцу	2	-	2	25.03	
V	86	Элементы к танцу	2	-	2	27.03	
V	87	Связка композиции	2	-	2	29.03	
V	88	Связка композиции	2	-	2	01.04	
V	89	Работа на сцене	2	-	2	03.04	
V	90	Закрепление композиции	2	-	2	05.04	
IV	91	Пластические упражнения	2	-	2	08.04	
IV	92	Пластические упражнения				10.04	
I	93	Классика	2	-	2	12.04	
I	94	Классика	2	-	2	15.04	
II	95	Элементы к народному танцу	2	-	2	17.04	
II	96	Элементы к народному танцу	2	-	2	19.04	
II	97	Связка изученных элементов	2	-	2	22.04	
II	98	Связка изученных элементов	2	-	2	24.04	
I	99	Классический экзерсис	2	-	2	26.04	
I	100	Классика на середине зала	2	-	2	03.05	
III	101	Оттачивание современного танца	2	-	2	06.05	
V	102	Повторение композиций	2	-	2	08.05	
V	103	Оттачивание композиций	2	-	2	05.05	
V	104	Работа на сцене	2	-	2	15.05	
V	105	Работа на сцене над композициями	2	-	2	17.05	
V	106	Подготовка к итоговому занятию	2	-	2	20.05	
V	107	Подготовка к итоговому занятию	2	-	2	22.05	
V	108	Итоговое занятие	2	-	2	24.05	
Итого:			216	10	206		

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.Азбука хореографии, М. 2000г.
2. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях, 1985 г.
3. Галынский М. Как стать супер. (выдержки из книг). 2008 г.
4. Глагури В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. 2009 г.
5. Диниц Е. Азбукатанцев. 2004г.
6. Журнал Телесемь, статьи: Сердцу не хочется покоя; Тянитесь и кланяйтесь; Грации и пластики больше от гимнастики.2007 г.

7. Журнал Педагогическая практика, статьи: Интегрированное занятие; Латиноамериканские танцы, Балетная осанка, как основа классического танца. 2010 г.
8. Пасютинская Волшебный мир танца. 2000 г.
9. Ротерс Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. 1989 г.
10. Собинов Б. Танцующая гимнастика. 1972 г.
11. Машкова Е. И. Будь молодой и грациозной. 2001 г.