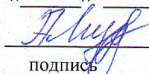


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 71 им. Н.А. Вилкова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
« 29 » августа 20 22 г.
 / А.М. Муратова
подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 01-40-004/3
от « 29 » августа 20 22 г.
 / Артамонова И.И.
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Студии современной хореографии «Триумф»

Учебный курс

Хореография, 2-10 класс

Разработчики:
Стельмах И. Г., педагог дополнительного
образования

№	Класс	Планируемые предметные результаты		
		3	4/5	6/7
1.			+	+
2.		+	+	+
3.		+	+	+
4.		+	+	+
5.		+	+	+
6.		+	+	+
7.		+	+	+
8.		+	+	+
9.		+	+	+
10.		+	+	+
11.		+	+	+
12.		+	+	+
13.		+	+	+
14.				

		+	+	+
15.	Основные положения позиций рук и ног в народном танце		+	+
16.	Положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов народного танца.	+	+	+
17.	Знать основные позиции рук и ног джазовой разминки, стрейченга.	+	+	+
18.	Основные шаги по диагонали, прыжки		+	+
19.	Элементы на гибкость и выносливость.	+	+	+
20.	Держать сильную стопу	+	+	+
21.	Держать спину при махах	+	+	+
22.	Держать втянутое колено при наклонах по позициям	+	+	+
23.	Держать кисти рук и позиции джаз-хэнд	+	+	+
24.	Основные позиции разогрева на середине	+	+	+
25.	Упражнения по диагонали		+	+
26.	Уметь исполнять движения в характере изученных танцев		+	+
27.	Первоначальные навыки при исполнении вращений		+	+
28.	Выполнять задания под предложенную музыку, придумывать движения для заданного образа	+	+	+

29.	Принять участие в концертных мероприятиях и фестивалях		+	+
30.	Технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали		+	+
31.	Знать основные позиции рук и ног джазовой разминки, стрейчнга	+	+	+
32.	Основные шаги по диагонали, прыжки, повороты		+	+
33.	Принимать участие в конкурсах, отчетных концертах		+	+

Содержание учебного предмета

Раздел 1.Силовая и общефизическая подготовка, диагональ (20 часов).

Учебно-тренировочная работа Введение.

Вводное занятие.

Вход учащихся в танцевальный зал- поклон и приветствие; - обозначение темы и цели урока.

Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей.

Введение в курс обучение по данной программе, ознакомление с планами работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка занятий, технике безопасности на занятии.

Теория- (1 час). Рассказ о значении силовой и общефизической подготовки для танцора. Перед началом выполнения упражнений необходима небольшая разминка, для разогрева организма и улучшения кровоснабжения мышц. Общеразвивающие упражнения в области физкультуры: гимнастика, ходьба, бег, построение. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Объяснения как правильно держать спину, лопатки, делать вращательные движения кистью, плечами. В упражнениях для смещения корпуса, как правильно держать бедро, для работы корпусом, где работают мышцы спины, как выдвигать диафрагму.

Практика- (13 часов на середине и 6 часов диагональ). Выполнения комплекса упражнений наклонов разными участками тела, выполнение прыжков и бега, марша.

Упражнения для рук:- последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения(2 часа)

Упражнения для шеи:- наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу(2 часа).

Упражнение для корпуса:- смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения. Круговые движения бедрами, смещение бедра вперед, назад, в стороны(2 часа).

Упражнения для ног:

Марш на месте.

Бег в захлест под себя, руки на поясе.

Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела.

Прыжки на двух прямых ногах, стараясь прыгать как мячики, сильно отталкиваясь стопами от пола.

Прыжок повторить, ноги на ширине плеч.

Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя.

Подскоки то на одной ноге, то на другой.

Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны.

Диагональ (6 часов):

Немаловажную роль выполняет работа **по диагонали**, где идет дополнительная силовая отработка элементов:

-«Елочка», шаги по 3 позиции, руками доставая до пола, с прямыми коленями, шагая елочкой.

-«Малая ящерица», выход на руки, прогнув спину, ноги прямые, подтянуть ноги, шагая стопами к рукам.

-«Большая ящерица», ноги подтягиваются рывком.

-«Паучок», опустится на пол, выход на руки, ноги согнуты, образуя прямую линию, шагаем по очереди руки – ноги, спиной, поднимая ногу к груди.

-«Стульчик», выход на руки, ноги одновременно отталкиваясь, достают до бедра носками.

-«Колесо», выход на руки, разворот ногами по кругу.

Танцевальные шаги:

-Шаг с носка, подскоки, подбивка, переменный

При выполнении этих упражнений укрепляются мышцы предплечья, что позволяет поставить в дальнейшем на стойку, на руки, отработать безопасную опору для сложных элементов.

Раздел 2. Стретчинг - партерная гимнастика (30 часов)

Все, что вам понадобится, это коврик для фитнеса, который обеспечит вам комфортные условия для тренировки. Кроме того, данным видом может заниматься абсолютно любой человек, несмотря на уровень физической подготовки и возраст, а также без каких-либо дополнительных навыков тренировок.

Выполняя специальные упражнения на растяжку с педагогом, улучшается самочувствие, проходит усталость. Растяжка и поддержание эластичность мышечной ткани способствует лучшему переносу нагрузки. Спорт, здоровье и сбалансированное питание повышает работу иммунной системы, помогает сохранять вес в пределах нормы. Занятия спортом и продолжение здорового образа жизни позволяет сохранять физическую форму в отличном состоянии.

Партерная гимнастика как одна из разновидностей гимнастики. Польза партерной гимнастики и ее влияние на физическое развитие ребенка (приложение).

Практика (30 часов). Выполнение комплекса упражнений на развитие подвижности голеностопного сустава; развитие шага; развитие гибкости; укрепление мышц спины и брюшного пресса; выворотности ног, растяжки.

Комплекс упражнений в партере, в положении сидя и лежа на коврике, давая нагрузку на растяжение иных мышц, чем те, которые нагружаем в положении стоя.

Упражнения:

1.И.П.- сесть прямо, ноги вместе прямые, упор сзади на руки. Носки поочередно натянуть и сократить на себя (повторить 8 раз). Поочередно правый носок на себя, левый вперед натянуть (повторить 8 раз).

2.И.П. тоже. Круговые вращения стопой через первую классическую позицию внутрь и наружу.

3.И.П. тоже. Руки поднять над головой с вытянутыми локтями, постепенно наклоняя корпус на прямые ноги, руками стараясь достать грудью коленей (2-4 раза).

4.И.П. тоже. Ноги вместе, носки натянуты, колено правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз).

А затем оба колена раскрывать в сторону одновременно.

5.И.П. сидя прямо, правая нога лежит на полу прямо, левая колено согнуто в сторону. Корпус ложем на правую ногу, стараясь грудью достать до колена. Выполнять поочередно, то к правой, то к левой ноге.

6. Сесть прямо, оба колена раскрыты в стороны (бабочка), стопы вместе, животом ложимся на ноги вперед, стараясь достать стопы.

7. Сидя с прямой спиной, ноги разведены в стороны с прямыми коленями и натянутыми носками. Корпус ложем, на правую ногу животом, затем на левую.

8.И.П. тоже. Руки открыты во вторую классическую позицию. Поочередно ложем правое плечо на правую ногу, затем левое плечо на левую ногу. Затем руки поднять над головой и опустить корпус между ног на пол, растягивая себя постепенно.

9.Корпус опирается на согнутые локти, которые стоят на полу. Ноги поднять на верх, с прямыми коленями, с натянутыми носками. Раскрывать ноги в стороны и возвращая обратно в исходное положение (повторить 8 раз).

10. Сесть между ног, колени согнуты, стараясь лечь спиной на пол. Полежать.

11.Корпус поднять из предыдущего положения, положить корпус вперед между ног животом, руки вытянуть вперед.

12.Березка. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. С вдохом поднять ноги до прямого угла, опираясь на локти, зафиксировать таз. В этом положении можно выполнить бабочку и раскрывать поперечный шпагат (4-6 раз). Выйти из этого положения можно сгруппировавшись к плечу и кувырок назад.

13.»Лук». Из положения, лежа на животе, прогнуться в спине держась руками за ноги. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот.

14.Выполнить «мостик».

15. Выполнить растяжку в шпагаты на правую и левую ногу, на поперечный шпагат.

Через несколько месяцев **усердных тренировок** вы заметите **потрясающий результат!**

Раздел 3. Стилизованный народный танец (20 часов).

Теория(2 часа), стилизованный танец дает - развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев.

Обучение основам народного танца, развитие танцевальной координации;

Обучение выразительному исполнению;

Развитие физической выносливости, умения танцевать в группе, развитие сценического артистизма; умение передать национальный стиль и манеру народного танца.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-стилизованный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- знание самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
- знание методике исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества.

На практике(18 часов) изучение:

элементы русского танца, шаги:

- а) бытовой шаг с притопом;
- б) «шаркающий» шаг;
- в) переменный шаг.

«Молоточки»: а) по 1-й прямой позиции; б) по 3-й свободной.

«Веревочка»: а) двойная; б) с переступанием; в) с выносом ноги на каблук.

«Моталочка» по 3-й свободной позиции.

«Ковырялочка» с подскоками.

Дробные движения: а) простая дробь; б) горох; в) двойная дробь.

«Ключ» с двойной дробью.

Дробная дорожка с продвижением вперед, в повороте. Двойная дробь в комбинациях.

«Моталочка» в комбинациях.

Вращение: а) «Моталочка» в повороте, б) с поджатыми ногами.

Изучаемые танцы русские, традиционные, праздничные: «Вербные забавы», «На Ивана – На Купала», «Вейся- завейся», «Лен – мой лен» и др.

4. Основы классического джазового танца (25 часов):

Теория (1 час) – Художественная особенность джазового танца – совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец – это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи. Джаз-танец очень энергичен и завораживает зрителей своей силой и активностью.

«Джазовый танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии.

Программа по джазовому танцу (приложение), включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному.

Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, накладывая новые технические приемы на уже освоенные ранее движения, постепенно их усложняя.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития учащихся, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть **по силам учащимся**, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося производят огромный развивающий эффект (приложение).

Практика (24 часа) – Основные понятия, техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция), объяснить, как грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца. Развить у обучающихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве. Развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

Выполнение комплекса упражнений на середине:

-Релевэ (подъем) на полупальцы по первой (стопы вместе соединены пятками и носками) позиции, невыворотнo – повторить 8 раз.

-Деми-плие по этой же позиции – повторить 8 раз

-Деми-плие по второй джазовой позиции – невыворотнo, стопы на ширине плеч, носки смотрят вперед. Пятки и носки на одной параллели. Выполнить 8 раз. В этом упражнении связки и мышцы растягиваются и сокращаются.

-Разогрев коленных суставов. Повороты коленями изнутри и вовнутрь по 4 раза.

Вторая джазовая позиция, колени в деми-плие.

Отрыв пяток от пола – 8 раз, сначала двумя пятками, затем поочередно.

-Ноги стоят в первой джазовой позиции. Батман тандю из этой позиции, вынимая ногу вперед, в сторону, назад, в сторону прямой ногой возвращая в исходное положения. Выполнить с правой и левой ноги.

-Каблучное с первой джазовой. Носок – каблук – носок по схеме, как в 6 упражнение.

-Каблучное на воздух. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ногой работая в воздухе носок – каблук – носок. Выполнить с правой и левой ноги.

-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.

-Жете с сокращенной стопой (флекс).

Из деми-плие согнув правую ногу в колени, стопа возле икры и выпрямляя колено вперед, опять согнуть и вернуть назад. Выполнять по схеме: вперед, в сторону, назад, в сторону. Опорная левая нога из деми-плие выпрямляется. Повторить с левой ноги.

-Наклоны корпусом: ноги в широкой четвертой позиции, корпус развернуть на правую ногу, постепенно наклоняясь достать грудью колена, прижаться. Ладони положить на пол рядом со стопой, носком правой ноги флекс – 8 раз. Поднять корпус наверх, развернуться к левой ноге и повторить. Затем вперед к ногам, достать грудью обеих ног.

-Батман из первой джазовой позиции. Стоя на прямой опорной левой ноге, правую согнуть в колене и выпрямить вперед на уровне бедра, согнуть и вернуть назад. Выполнить по схеме – как в 10 упражнении. Руки во второй джазовой. Повторить с левой ноги.

5. Актерское мастерство(6 часов):

Теория (1 час) – Актёрское мастерство в танце представляет собой умение вжиться в роль, умение заставить зрителя испытать нужную эмоцию, это возможность открывать себя нового, возможность прожить другую жизнь. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ и тогда успех у зрителей не заставит себя ждать.

Уроки по актерскому мастерству включают в себя:

- работу над избавлением от комплексов и страхов публичного выступления
- развитие эмоциональности и непосредственности в танце и на сцене
- развитие творческого мышления и воображения
- снятие мышечных блоков и зажимов
- работу над передачей эмоций и идей зрителям.

Практика (5 часов): Выполняем ряд упражнений – для сплочения коллектива:

«Доверься» - ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве).

-Упражнения на развитие эмоциональности (чувства: радость, неожиданность, печаль и т.д.).

-«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное, бабушку, бабочку или др.), остальные угадывают.

6. Постановочная работа (10 часов):

Практика (10 часов) – основная часть занятия - разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели - показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

- Разучивание танцевальных связок (3 часа),
- Построение рисунков(3 часа),
- Работа над танцевальными образами(2 часа),
- Работа над манерой исполнения постановки(2 часа).

7. Импровизация (4 часа):

Наша задача состоит в том, чтобы развить у детей способность к восприятию новизны, умение импровизировать без предварительной подготовки. Больше уделять внимания выразительности исполнения движений. В дальнейшем дети будут комбинировать усвоенные движения в новых сочетаниях, создавая свои импровизации.

Практика (4 часа) – ритмические импровизации должны быть не формальными, а связанными с музыкальными образами. Например:

- «Музыкальные разговоры» (1 час),

- «Эхо в лесу» (1 час).

-«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему, элементы разминки на свою музыку и т.д.(2 часа).

Способность к импровизации – это, в первую очередь, способность к раскрепощению и фантазии, которой должен владеть любой танцор. При этом, не забывая о правильной технике исполнения, танцор просто наслаждается движениями, рождёнными его эмоциями.

8. Просмотр видео материалов

**Тематическое планирование
Группа №1 (3-5 класс) (216 часов)**

Номер урока	Наименование разделов и тем	Кол -во часов
1.Силовая и общефизическая подготовка, диагональ.		34
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, правила поведения в классе, знакомство с коллективом, структурой занятия.	2
1.2	Поклон, силовая и общефизическая подготовка:	2
1.3	- Упражнения для рук – последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения	2
1.4	- Наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо, на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу.	2
1.5	- Смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения.	2
1.6	- смещение бедра вперед, назад, в стороны.	2
1.7	- Марш на месте.	2
1.8	-Кросс: -Бег в захлест под себя, руки на поясе. -Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела.	3
1.9	-Прыжки на двух прямых ногах, стараясь прыгать как мячики, сильно отталкиваясь стопами от пола.	3
1.10	-Прыжок повторить, ноги на ширине плеч.	2
1.11	-Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя.	2
1.12	-Подскоки то на одной ноге, то на другой.	2
1.13	-Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны.	2
1.14	-Отработка подъема на полупальцы, подготовка к повороту на одной ноге. По очереди меняя ноги, позиции в руках.	3

1.15	-Шассе, переворот на бедре.	1
1.16	-Выпады в сторону с руками, стойки на руки с подниманием ноги поочередно, разножка с низу.	1
	Диагональ: виды упражнений на силу:	6
1.17	-«Елочка», шаги по 3 позиции, руками доставая до пола, с прямыми коленями, шагая елочкой.	1
1.18	-«Малая ящерица», выход на руки, прогнув спину, ноги прямые, подтянуть ноги, шагая стопами к рукам.	1
1.19	-«Большая ящерица», ноги подтягиваются рывком.	1
1.20	-«Паучок», опустится на пол, выход на руки, ноги согнуты, образуя прямую линию, шагаем по очереди руки – ноги, спиной, поднимая ногу к груди.	1
1.21	-«Стульчик», выход на руки, ноги одновременно отталкиваясь, достают до бедра носками. Добавляем разножку из этого положения, батманы вперед и в сторону, прыжки жетэ вперед и в сторону.	1
1.22	-«Колесо», выход на руки, разворот ногами по кругу.	1
1.23	Танцевальные шаги: -Шаг с носка, подскоки, подбивка, переменный, вращение, джазовые элементы.	1
	Промежуточная аттестация	
2.Стретчинг		50
2.1	-И.П.- сесть прямо, ноги вместе прямые, упор сзади на руки. Носки поочередно натянуть и сократить на себя (повторить 8 раз). Поочередно правый носок на себя, левый вперед натянуть (повторить 8 раз).	4
2.2	-И.П. тоже. Круговые вращения стопой через первую классическую позицию внутрь и наружу.	4
2.3	-И.П. тоже. Руки поднять над головой с вытянутыми локтями, постепенно наклоняя корпус на прямые ноги, руками стараясь достать грудью коленей (2-4 раза).	4
2.4	-И.П. тоже. Ноги вместе, носки натянуты, колено правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз). А затем оба колена раскрывать в сторону одновременно, правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз).	3
2.5	-И.П. сидя прямо, правая нога лежит на полу прямо, левая колено согнуто в сторону. Корпус ложем на правую ногу, стараясь грудью достать до колена. Выполнять поочередно то - к правой, то - к левой ноге.	3
2.6	- Сесть прямо, оба колена раскрыты в стороны (бабочка), стопы вместе, животом ложимся на ноги вперед, стараясь достать стопы.	3
2.7	-Сидя с прямой спиной, ноги разведены в стороны с прямыми коленями и натянутыми носками. Корпус ложем на правую ногу животом, затем на левую.	3
2.8	-И.П. тоже. Руки открыты во вторую классическую позицию. Поочередно ложем правое плечо на	3

	правую ногу, затем левое плечо на левую ногу. Затем руки поднять над головой и опустить корпус между ног на пол, растягивая себя постепенно.	
2.9	-Корпус опирается на согнутые локти, которые стоят на полу. Ноги поднять вверх, с прямыми коленями, с натянутыми носками. Раскрывать ноги в стороны и возвращая обратно в исходное положение (повторить 8 раз).	4
2.10	-Сесть между ног, колени согнуты, стараясь лечь спиной на пол. Полежать.	4
2.11	-Корпус поднять из предыдущего положения, положить корпус вперед между ног животом, руки вытянуть вперед.	4
2.12	-Березка. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. С вдохом поднять ноги до прямого угла, опираясь на локти, зафиксировать таз. В этом положении можно выполнить бабочку и раскрывать поперечный шпагат (4-6 раз). Выйти из этого положения можно сгруппировавшись к плечу и кувырок назад.	4
2.13	-«Лук». Из положения, лежа на животе, прогнуться в спине держась руками за ноги. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот, планка.	2
2.14	-Выполнить «мостик» (с пола), или со стойки, прессы,перевороты.	2
2.15	-Выполнить растяжку в шпагаты на правую и левую ногу, на поперечный, работа в паре.	3
	Показательный урок	
3.Стилизованный народный танец		20
3.1	Русский поклон, основные положения рук, положение рук «воротца», «подбоченившись», хлопки, раскрытие и закрытие рук.	3
3.2	Русские ходы: -простой вперед с каблука -назад через полупальцы на всю стопу -боковой шаг на всей стопе	3
3.3	Бег, подготовка к веревочке, шаг с пятки. Моталочка, простой ключ	3
3.4	Изучение русских танцев к праздникам «Осенины», «Масленица» и т.д. - «Вербные забавы, «Ах – зима», «На Ивана – на Купала», «Пряха», «Край мой родной».	4
3.5	Разбор притопав: -одинарный, двойной -подготовка к дроби	3
3.6	-Разбор ходов за руки и на месте, с поворотам - Разбор поворота в паре	2

	-Разбор приподания -Разбор вращений на месте	
3.7	-«Елочка» -Бег -приподания вокруг себя	1
3.8	-«Молоточки» - простой «ключ» -«гусиный шаг»	1
4.Основы классической джазовой разминки:		50
4.1	-Релевэ (подъем) на полупальцы по первой (стопы вместе соединены пятками и носками) позиции, невыворотнo – повторить 8 раз.	4
4.2	-Деми-плие по этой же позиции – повторить 8 раз.	4
4.3	-Деми-плие по второй джазовой позиции – невыворотнo, стопы на ширине плеч, носки смотрят вперед. Пятки и носки на одной параллели. Выполнить 8 раз. В этом упражнении связки и мышцы растягиваются и сокращаются.	5
4.4	-Разогрев коленных суставов. Повороты коленями изнутри и вовнутрь по 4 раза.	5
4.5	Вторая джазовая позиция, колени в деми-плие. Отрыв пяток от пола – 8 раз, сначала двумя пятками, затем поочередно.	5
4.6	-Ноги стоят в первой джазовой позиции. Батман тандю из этой позиции, вынимая ногу вперед, в сторону, назад, в сторону прямой ногой возвращая в исходное положения. Выполнить с правой и левой ноги.	5
4.7	-Каблучное с первой джазовой. Носок – каблук – носок по схеме, как в 6 упражнение.	5
4.8	-Каблучное на воздух. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ногой работая в воздухе носок – каблук – носок. Выполнить с правой и левой ноги.	4
4.9	-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	5
4.9	Повторить -Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	3
4.10	-Жете с сокращенной стопой (флекс). Из деми-плие согнув правую ногу в колени, стопа возле икры и выпрямляя колено вперед, опять согнуть и вернуть назад. Выполнять по схеме: вперед, в сторону, назад, в сторону. Опорная левая нога из деми-плие выпрямляется. Повторить с левой ноги.	2

4.11	-Наклоны корпусом: ноги в широкой четвертой позиции, корпус развернуть на правую ногу, постепенно наклоняясь достать грудью колена, прижаться. Ладони положить на пол рядом со стопой, носком правой ноги флекс – 8 раз. Поднять корпус наверх, развернуться к левой ноге и повторить. Затем вперед к ногам, достать грудью обеих ног.	3
4.12	-Батман из первой джазовой позиции. Стоя на прямой опорной левой ноге, правую согнуть в колене и выпрямить вперед на уровне бедра, согнуть и вернуть назад. Выполнить по схеме – как в 10 упражнении. Руки во второй джазовой. Повторить с левой ноги. Гранд батманы из третьей вперед и в сторону, медленный подъем ноги вперед, в сторону, назад держим равновесие руками. Подъем на полупальцы, подготовка к поворотам с руками.	
5. Актерское мастерство:		10
5.1	Упражнения для сплочения коллектива: «Доверяй» - ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве).	4
5.2	Упражнения на развитие эмоциональности, смотря в зеркало (смех, радость, печаль...).	3
5.3	«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное и выбрать музыку или др.), остальные угадывают.	3
6. Постановочная работа		40
6.1	Разучивание танцевальных связок	15
6.2	Построение рисунков	15
6.3	Работа над танцевальными образами	5
6.4	Работа над манерой исполнения постановки	5
7. Импровизация		7
7.1	-под музыкальное сопровождение, выбранное самим	2
7.2	-элементы разминки	2
7.3	-«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему.	3
8. Просмотр видео материалов		7
8.1	Просмотр выбранных произведений и постановок	
8.2	Просмотр конкурсных вариаций с фестивалей	
8.3	Просмотр своих выступлений, анализ и работа над ошибками.	
Итого:		216

Тематическое планирование

Группа №2 (2-3 классы) (216 часов)

Номер урока	Наименование разделов и тем	Кол -во часов
1.Силовая и общефизическая подготовка, диагональ.		34
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, правила поведения в классе, знакомство с коллективом, структурой занятия.	2
1.2	Поклон, силовая и общефизическая подготовка:	2
1.3	- Упражнения для рук – последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения	2
1.4	- Наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо, на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу.	2
1.5	- Смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения.	2
1.6	- смещение бедра вперед, назад, в стороны.	2
1.7	- Марш на месте.	2
1.8	-Кросс: -Бег в захлест под себя, руки на поясе. -Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела.	3
1.9	-Прыжки на двух прямых ногах, стараясь прыгать как мячики, сильно отталкиваясь стопами от пола.	3
1.10	-Прыжок повторить, ноги на ширине плеч.	2
1.11	-Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя.	2
1.12	-Подскоки то на одной ноге, то на другой.	2
1.13	-Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны.	2
1.14	-Отработка подъема на полупальцы, подготовка к повороту на одной ноге. По очереди меняя ноги, позиции в руках.	3
1.15	-Шассе, переворот на бедре.	1

1.16	-Выпады в сторону с руками.	1
	Диагональ: виды упражнений на силу:	6
1.17	-«Елочка», шаги по 3 позиции, руками доставая до пола, с прямыми коленями, шагая елочкой, гранд батманы вперед и в сторону.	1
1.18	-«Малая ящерица», выход на руки, прогнув спину, ноги прямые, подтянуть ноги, шагая стопами к рукам.	1
1.19	-«Большая ящерица», ноги подтягиваются рывком.	1
1.20	-«Паучок», опустится на пол, выход на руки, ноги согнуты, образуя прямую линию, шагаем по очереди руки – ноги, спиной, поднимая ногу к груди.	1
1.21	-«Стульчик», выход на руки, ноги одновременно отталкиваясь, достают до бедра носками. Добавляем разножку из этого положения.	1
1.22	-«Колесо», выход на руки, разворот ногами по кругу, прыжки жете вперед и в сторону, с разворотам, вращения.	1
1.23	Танцевальные шаги: -Шаг с носка, подскоки, подбивка, переменный, переменный, джазовые шаги	1
	Промежуточная аттестация	
2.Стретчинг		50
2.1	-И.П.- сесть прямо, ноги вместе прямые, упор сзади на руки. Носки поочередно натянуть и сократить на себя (повторить 8 раз). Поочередно правый носок на себя, левый вперед натянуть (повторить 8 раз).	4
2.2	-И.П. тоже. Круговые вращения стопой через первую классическую позицию внутрь и наружу.	4
2.3	-И.П. тоже. Руки поднять над головой с вытянутыми локтями, постепенно наклоняя корпус на прямые ноги, руками стараясь достать грудью коленей (2-4 раза).	4
2.4	-И.П. тоже. Ноги вместе, носки натянуты, колено правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз). А затем оба колена раскрывать в сторону одновременно, правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз).	3
2.5	-И.П. сидя прямо, правая нога лежит на полу прямо, левая колено согнуто в сторону. Корпус лежим на правую ногу, стараясь грудью достать до колена. Выполнять поочередно то - к правой, то - к левой ноге.	3
2.6	- Сесть прямо, оба колена раскрыты в стороны (бабочка), стопы вместе, животом ложимся на ноги вперед, стараясь достать стопы.	3
2.7	-Сидя с прямой спиной, ноги разведены в стороны с прямыми коленями и натянутыми носками. Корпус лежим на правую ногу животом, затем на левую.	3

2.8	-И.П. тоже. Руки открыты во вторую классическую позицию. Поочередно ложем правое плечо на правую ногу, затем левое плечо на левую ногу. Затем руки поднять над головой и опустить корпус между ног на пол, растягивая себя постепенно.	3
2.9	-Корпус опирается на согнутые локти, которые стоят на полу. Ноги поднять вверх, с прямыми коленями, с натянутыми носками. Раскрывать ноги в стороны и возвращая обратно в исходное положение (повторить 8 раз).	4
2.10	-Сесть между ног, колени согнуты, стараясь лечь спиной на пол. Полежать.	4
2.11	-Корпус поднять из предыдущего положения, положить корпус вперед между ног животом, руки вытянуть вперед.	4
2.12	-Березка. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. С вдохом поднять ноги до прямого угла, опираясь на локти, зафиксировать таз. В этом положении можно выполнить бабочку и раскрывать поперечный шпагат (4-6 раз). Выйти из этого положения можно сгруппировавшись к плечу и кувырок назад.	4
2.13	-«Лук». Из положения, лежа на животе, прогнуться в спине держась руками за ноги. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот.	2
2.14	-Выполнить «мостик» (с пола), или со стойки.	2
2.15	-Выполнить растяжку в шпагаты на правую и левую ногу, на поперечный.	3
	Показательный урок	
	Промежуточная аттестация	
3.Стилизованный народный танец		20
3.1	Русский поклон, основные положения рук, положение рук «воротца», «подбоченившись», хлопки, раскрытие и закрытие рук.	3
3.2	Русские ходы: -простой вперед с каблука -назад через полупальцы на всю стопу -боковой шаг на всей стопе	3
3.3	Бег, подготовка к веревочке, шаг с пятки. Моталочка, простой ключ	3
3.4	Изучение русских танцев к праздникам «Осенины» - «Вейся, завейся», «Лен – мой лен», «Пряха»	4
3.5	Разбор притопа: -одинарный, двойной -подготовка к дроби	3
3.6	-Разбор ходов за руки и на месте, с поворотам	2

	- Разбор поворота в паре -Разбор приподания -Разбор вращений на месте	
3.7	-«Елочка» -Бег -приподания вокруг себя	1
3.8	-«Молоточки» - простой «ключ» -«гусиный шаг»	1
	Концерт	
4.Основы классической джазовой разминки:		50
4.1	-Релевэ (подъем) на полупальцы по первой (стопы вместе соединены пятками и носками) позиции, невыворотно – повторить 8 раз.	4
4.2	-Деми-плие по этой же позиции – повторить 8 раз.	4
4.3	-Деми-плие по второй джазовой позиции – невыворотно, стопы на ширине плеч, носки смотрят вперед. Пятки и носки на одной параллели. Выполнить 8 раз. В этом упражнении связки и мышцы растягиваются и сокращаются.	5
4.4	-Разогрев коленных суставов. Повороты коленями изнутри и вовнутрь по 4 раза.	5
4.5	Вторая джазовая позиция, колени в деми-плие. Отрыв пяток от пола – 8 раз, сначала двумя пятками, затем поочередно.	5
4.6	-Ноги стоят в первой джазовой позиции. Батман тандю из этой позиции, вынимая ногу вперед, в сторону, назад, в сторону прямой ногой возвращая в исходное положения. Выполнить с правой и левой ноги.	5
4.7	-Каблучное с первой джазовой. Носок – каблук – носок по схеме, как в 6 упражнение.	5
4.8	-Каблучное на воздух. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ногой работая в воздухе носок – каблук – носок. Выполнить с правой и левой ноги.	4
4.9	-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	5
4.9	-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	3
4.10	-Жете с сокращенной стопой (флекс). Из деми-плие согнув правую ногу в колени, стопа возле икры и выпрямляя колено вперед, опять	2

	согнуть и вернуть назад. Выполнять по схеме: вперед, в сторону, назад, в сторону. Опорная левая нога из деми-плие выпрямляется. Повторить с левой ноги.	
4.11	-Наклоны корпусом: ноги в широкой четвертой позиции, корпус развернуть на правую ногу, постепенно наклоняясь достать грудью колена, прижаться. Ладони положить на пол рядом со стопой, носком правой ноги флекс – 8 раз. Поднять корпус вверх, развернуться к левой ноге и повторить. Затем вперед к ногам, достать грудью обеих ног.	3
4.12	-Батман из первой джазовой позиции. Стоя на прямой опорной левой ноге, правую согнуть в колене и выпрямить вперед на уровне бедра, согнуть и вернуть назад. Выполнить по схеме – как в 10 упражнении. Руки во второй джазовой. Повторить с левой ноги., все с наклоном.	
Промежуточная аттестация		
5.Актерское мастерство:		10
5.1	Упражнения для сплочения коллектива: «Доверяй» - ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве).	4
5.2	Упражнения на развитие эмоциональности, смотря в зеркало (смех, радость, печаль...).	3
5.3	«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное и выбрать музыку или др.), остальные угадывают.	3
6. Постановочная работа		40
6.1	Разучивание танцевальных связок	15
6.2	Построение рисунков	15
6.3	Работа над танцевальными образами	5
6.4	Работа над манерой исполнения постановки	5
7. Импровизация		7
7.1	-под музыкальное сопровождение, выбранное самим	2
7.2	-элементы разминки	2
7.3	-«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему.	3
8. Просмотр видео материалов		7
8.1	Просмотр выбранных произведений и постановок	
8.2	Просмотр конкурсных вариаций с фестивалей	
8.3	Просмотр своих выступлений, анализ и работа над ошибками.	
Итого:		216

Тематическое планирование

Группа №3 (6-10 класс) (216 часов)

Номер урока	Наименование разделов и тем	Кол -во часов
1.Силовая и общефизическая подготовка, диагональ.		34
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, правила поведения в классе, знакомство с коллективом, структурой занятия.	2
1.2	Поклон, силовая и общефизическая подготовка:	2
1.3	- Упражнения для рук – последовательное сгибание и разгибание пальцев, вращение кистями, предплечьями, в разные стороны от локтя. Плечи вверх, вниз, поочередно, круговые движения	2
1.4	- Наклоны головы вперед, назад. Ухо положить на плечо, на лево, на право, смещение головы в стороны, по кругу.	2
1.5	- Смещение корпуса относительно бедра по четырем направлениям и соединяя их по кругу по точкам. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения.	2
1.6	- смещение бедра вперед, назад, в стороны.	2
1.7	- Марш на месте.	2
1.8	-Кросс: -Бег в захлест под себя, руки на поясе. -Лошадка – бег вперед коленями, руки вдоль тела.	3
1.9	-Прыжки на двух прямых ногах, стараясь прыгать как мячики, сильно отталкиваясь стопами от пола.	3
1.10	-Прыжок повторить, ноги на ширине плеч.	2
1.11	-Прыжок, чередуя с прямыми ногами и сгибая под себя.	2
1.12	-Подскоки то на одной ноге, то на другой.	2
1.13	-Руки в стороны, колени, по очереди поднимая до груди вперед, до плечей в стороны.	2
1.14	-Отработка подъема на полупальцы, подготовка к повороту на одной ноге. По очереди меняя ноги, позиции в руках.	3

1.15	-Шассе, переворот на бедре.	1
1.16	-Выпады в сторону с руками.	1
	Диагональ: виды упражнений на силу:	6
1.17	-«Елочка», шаги по 3 позиции, руками доставая до пола, с прямыми коленями, шагая елочкой,	1
1.18	-«Малая ящерица», выход на руки, прогнув спину, ноги прямые, подтянуть ноги, шагая гранд батман вперед и в сторону стопами к рукам.	1
1.19	-«Большая ящерица», ноги подтягиваются рывком.	1
1.20	-«Паучок», опустится на пол, выход на руки, ноги согнуты, образуя прямую линию, шагаем по очереди руки – ноги, спиной, поднимая ногу к груди.	1
1.21	-«Стульчик», выход на руки, ноги одновременно отталкиваясь, достают до бедра носками. Добавляем разножку из этого положения.	1
1.22	-«Колесо», выход на руки, разворот ногами по кругу, прыжки жете вперед и в сторону, с разворотам, вращения.	1
1.23	Танцевальные шаги: -Шаг с носка, подскоки, подбивка, переменный, джазовые шаги.	1
	Промежуточная аттестация	
2.Стретчинг		50
2.1	-И.П.- сесть прямо, ноги вместе прямые, упор сзади на руки. Носки поочередно натянуть и сократить на себя (повторить 8 раз). Поочередно правый носок на себя, левый вперед натянуть (повторить 8 раз).	4
2.2	-И.П. тоже. Круговые вращения стопой через первую классическую позицию внутрь и наружу.	4
2.3	-И.П. тоже. Руки поднять над головой с вытянутыми локтями, постепенно наклоняя корпус на прямые ноги, руками стараясь достать грудью коленей (2-4 раза).	4
2.4	-И.П. тоже. Ноги вместе, носки натянуты, колено правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз). А затем оба колена раскрывать в сторону одновременно, правой ноги согнуть и положить на пол в сторону, при этом левая нога остается прямой. Выполняется, поочередно меняя ноги (8 раз).	3
2.5	-И.П. сидя прямо, правая нога лежит на полу прямо, левая колено согнуто в сторону. Корпус лежим на правую ногу, стараясь грудью достать до колена. Выполнять поочередно то - к правой, то - к левой ноге.	3
2.6	- Сесть прямо, оба колена раскрыты в стороны (бабочка), стопы вместе, животом ложимся на ноги вперед, стараясь достать стопы.	3
2.7	-Сидя с прямой спиной, ноги разведены в стороны с прямыми коленями и натянутыми носками. Корпус лежим на правую ногу животом, затем на левую.	3

2.8	-И.П. тоже. Руки открыты во вторую классическую позицию. Поочередно ложем правое плечо на правую ногу, затем левое плечо на левую ногу. Затем руки поднять над головой и опустить корпус между ног на пол, растягивая себя постепенно.	3
2.9	-Корпус опирается на согнутые локти, которые стоят на полу. Ноги поднять вверх, с прямыми коленями, с натянутыми носками. Раскрывать ноги в стороны и возвращая обратно в исходное положение (повторить 8 раз).	4
2.10	-Сесть между ног, колени согнуты, стараясь лечь спиной на пол. Полежать.	4
2.11	-Корпус поднять из предыдущего положения, положить корпус вперед между ног животом, руки вытянуть вперед.	4
2.12	-Березка. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. С вдохом поднять ноги до прямого угла, опираясь на локти, зафиксировать таз. В этом положении можно выполнить бабочку и раскрывать поперечный шпагат (4-6 раз). Выйти из этого положения можно сгруппировавшись к плечу и кувырок назад.	4
2.13	-«Лук». Из положения, лежа на животе, прогнуться в спине держась руками за ноги. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот.	2
2.14	-Выполнить «мостик» (с пола), или со стойки.	2
2.15	-Выполнить растяжку в шпагаты на правую и левую ногу, на поперечный.	3
	Показательный урок	
3.Стилизованный народный танец		20
3.1	Русский поклон, основные положения рук, положение рук «воротца», «подбоченившись», хлопки, раскрытие и закрытие рук.	3
3.2	Русские ходы: -простой вперед с каблука -назад через полупальцы на всю стопу -боковой шаг на всей стопе	3
3.3	Бег, подготовка к веревочке, шаг с пятки. Моталочка, простой ключ	3
3.4	Изучение русских танцев к праздникам «Осенины», «Масленица» - «Вербные забавы» , «Ах-зима», «На Ивана-на Купала», «Край ты мой родной». Дробная дорожка с продвижением вперед, в повороте.	4
3.5	Разбор притопава: -одинарный, двойной	

	-подготовка к дроби	3
3.6	-Разбор ходов за руки и на месте, с поворотам - Разбор поворота в паре -Разбор приподания -Разбор вращений на месте	2
3.7	-«Елочка» -Бег -приподания вокруг себя	1
3.8	-«Молоточки» - простой «ключ» -«гусиный шаг»	1
	Концерт	
4.Основы классической джазовой разминки:		50
4.1	-Релевэ (подъем) на полупальцы по первой (стопы вместе соединены пятками и носками) позиции, невыворотнo – повторить 8 раз.	4
4.2	-Деми-плие по этой же позиции – повторить 8 раз.	4
4.3	-Деми-плие по второй джазовой позиции – невыворотнo, стопы на ширине плеч, носки смотрят вперед. Пятки и носки на одной параллели. Выполнить 8 раз. В этом упражнении связки и мышцы растягиваются и сокращаются.	5
4.4	-Разогрев коленных суставов. Повороты коленями изнутри и вовнутрь по 4 раза.	5
4.5	Вторая джазовая позиция, колени в деми-плие. Отрыв пяток от пола – 8 раз, сначала двумя пятками, затем поочередна.	5
4.6	-Ноги стоят в первой джазовой позиции. Батман тандю из этой позиции, вынимая ногу вперед, в сторону, назад, в сторону прямой ногой возвращая в исходное положения. Выполнить с правой и левой ноги.	5
4.7	-Каблучное с первой джазовой. Носок – каблук – носок по схеме, как в 6 упражнение.	5
4.8	-Каблучное на воздух. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Ногой работая в воздухе носок – каблук – носок. Выполнить с правой и левой ноги.	4
4.9	-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	5
4.9	-Джаз-хэнд. Ладони сильно раскрывают пальцы, локти согнуты к поясницы. Сделать выдох – корпус сгибается вперед плечами, ладони собираются возле живота. Сделать вдох –корпус возвращается в исходное положение, кисти возвращаются назад. Выполнить 8 раз.	3

4.10	-Жете с сокращенной стопой (флекс). Из деми-плие согнув правую ногу в колени, стопа возле икры и выпрямляя колено вперед, опять согнуть и вернуть назад. Выполнять по схеме: вперед, в сторону, назад, в сторону. Опорная левая нога из деми-плие выпрямляется. Повторить с левой ноги.	2
4.11	-Наклоны корпусом: ноги в широкой четвертой позиции, корпус развернуть на правую ногу, постепенно наклоняясь достать грудью колена, прижаться. Ладони положить на пол рядом со стопой, носком правой ноги флекс – 8 раз. Поднять корпус наверх, развернуться к левой ноге и повторить. Затем вперед к ногам, достать грудью обеих ног.	3
4.12	-Батман из первой джазовой позиции. Стоя на прямой опорной левой ноге, правую согнуть в колене и выпрямить вперед на уровне бедра, согнуть и вернуть назад. Выполнить по схеме – как в 10 упражнении. Руки во второй джазовой. Повторить с левой ноги.	
5.Актерское мастерство:		10
5.1	Упражнения для сплочения коллектива: «Доверяй» - ведущий и ведомый (с закрытыми глазами, шаг-ускоряясь двигаясь в пространстве).	4
5.2	Упражнения на развитие эмоциональности, смотря в зеркало (смех, радость, печаль...).	3
5.3	«Придумай сам», придумать движения по задуманному образу (животное и выбрать музыку или др.), остальные угадывают.	3
Промежуточная аттестация		
6. Постановочная работа		40
6.1	Разучивание танцевальных связок	15
6.2	Построение рисунков	15
6.3	Работа над танцевальными образами	5
6.4	Работа над манерой исполнения постановки	5
7. Импровизация		7
7.1	-под музыкальное сопровождение, выбранное самим	2
7.2	-элементы разминки	2
7.3	-«Лучше всех», придумать движение под музыку на определенную тему.	3
8. Просмотр видео материалов		7
8.1	Просмотр выбранных произведений и постановок	
8.2	Просмотр конкурсных вариаций с фестивалей	
8.3	Просмотр своих выступлений, анализ и работа над ошибками.	
Итого:		216

