

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
ДЮСШ г. Волхов

 /Есенин К.С.  
Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивная хореография»  
физкультурно – спортивной направленности**

**Возраст обучающихся:** от 7 до 18 лет  
**Срок реализации программы:** 3 года

**Разработчики:** Цветков Александр Михайлович,  
тренер – преподаватель;  
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов  
2025 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивная хореография**» физкультурно - спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от

11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

#### **Актуальность программы**

Хореография обладает огромными возможностями для решения основных задач современного образования: развитие творческих способностей, самостоятельности и инициативы, стремления к самосовершенствованию; содействие личностному самоопределению учащихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства, гармоничного духовного и физического развития детей.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение искусству хореографии. Программа решает проблему занятости детей во внеурочное время и организации их досуга.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа базируется на изучении азбуки классического танца. Изучая балетные рас, совершенствуясь в их исполнении, дети приобретают физическую форму, необходимую как для исполнения классического танца, так и танцев других направлений - народно-характерного и спортивного бального танца.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности ребёнка, его возможности, возрастные особенности.

Занятия состоят из теории и практической работы. Теоретическая часть включают в себя: название движения на французском языке, суть данного элемента, музыкальный размер и встречающиеся ошибки в исполнении, техническую последовательность исполнения. Практические занятия - отработку движений и их комбинации.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** формирование творческой личности учащихся через приобщение к миру хореографического искусства посредством обучения языку танца.

#### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

##### **Обучающие**

1. Научить основным движениям, комбинациям классического танца у станка и на середине зала.
2. Обучить координации хореографических движений под музыку, основам исполнительских умений и навыков.
3. Изучить базовые композиции спортивного бального танца, элементы народных танцев.

#### **Развивающие**

1. Развивать основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы.
2. Способствовать развитию воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.
3. Формировать правильную осанку, укреплять суставно - двигательный и связочный аппарат.

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности.
2. Формировать стремление переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
3. Способствовать успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях.

#### **Отличительные особенности программы от уже существующих**

В программе используется модели краткосрочного наставничества и флеш наставничества. В роли наставника выступают выпускник «ДЮСШ г. Волхов» отделений спортивной гимнастики, спортивной аэробики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа опирается на авторские методики педагога. Программа ориентирована на применение широкого комплекса, как традиционных средств обучения, так и методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение основ классического танца. Классический танец рассматривается как стержень любой хореографической деятельности. На занятиях учащиеся знакомятся со многими составляющими классических pas: названием на французском языке, техническим исполнением, ошибками и способами их исправления, возможными комбинациями и последовательностью воспроизведения.

В основе практики лежит традиционный базовый экзерсис у опоры и на середине зала; вспомогательной дисциплиной является балетная гимнастика, стрейчинг, гимнастика Йога - всё это способствует развитию физических данных учащихся и помогает перейти на следующий уровень освоения программы. Отдельными разделами изучаются движения и этюды народного танца, и базовые комбинации спортивного бального танца.

#### **Организационно - педагогические условия реализации программы**

**Возраст учащихся,** участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

### **Возрастные особенности учащихся**

7—10 лет. В этом возрасте происходит постепенное укрепление организма, что положительно сказывается на двигательных возможностях детей. Хотя мышцы еще не окрепли и формирование скелета не закончено, организм в своем развитии достигает фазы «готовности к обучению». Состояние центральной нервной системы позволяет начать изучение координационно сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование деятельности внутренних органов организма.

11—12 лет. Для этого возраста характерно еще большее совершенствование деятельности организма. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата: укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация.

13—15 лет происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

16—18 лет. В эти годы в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек, и организм все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Почти полностью заканчивается анатомическое и функциональное развитие внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

### **Воспитательный потенциал программы**

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремленность.
Ожидаемые результаты	Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

### Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**Стартовый уровень** предполагает: использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; освоение первоначальных знаний о хореографии, основных умений и навыков; закладывает фундамент для творческой деятельности.

**Базовый уровень** предполагает: закрепление и расширение знаний, совершенствование умений; освоение большого объема разных по стилю и характеру движений и разнообразных композиций; развитие потребности в творческой деятельности, сочинение и выполнение танцевальных комбинаций.

**Разноуровневый материал программы** распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

### Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-18	1	2 - 6	39, 78, 234	- на базе учреждения
Базовый	12	10-18	2-3	2 - 6	78, 234	

**Наполняемость учебных групп:** 12 человек

**Срок реализации программы:** три года в общем объеме 39, 78, 234 часа 39 учебных недель.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Форма организации занятий:** групповая, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** аудиторная, внеаудиторная.

**Основные формы аудиторных занятий:** вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

**Основная форма внеаудиторных занятий** самостоятельная работа.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1, 2, 3 раза в неделю по 1, 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 40, 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 минут.

**Инструктаж по технике безопасности:** безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

**Планируемые результаты, система оценки результатов**

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательное отношение, внимательность, организованность. Самостоятельно замечать и исправлять свои ошибки, следовать рекомендациям педагога.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Стремиться переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

**Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<b>Знать:</b> название классического pas и его музыкальный размер; возможные комбинации pas, последовательность исполнения; комплекс балетной гимнастик; основные ходы народного и спортивного бального танца; правила безопасного поведения в зале. В помещении «ДЮСШ», правила пожарной безопасности. <b>Уметь:</b> сознательно исполнить экзерсис у станка и на середине зала, комплекс балетной гимнастики, этюды народного танца и базовые движения спортивного бального танца.	объявление благодарности, похвальный лист
Базовый	<b>Знать:</b> особенности каждого движения и распространённые ошибки, понимать возможность их исправления; технику безопасности при выполнении упражнений у станка, не середине зала, комплекс балетной гимнастики. Музыкальный размер (счёт), структуру (порядок движений) базовых композиций, народных этюдов, изученных танцев. Знать правила пожарной безопасности, правила поведения при посещении массовых мероприятий и праздников. <b>Уметь:</b> уметь объяснить основные понятия классического танца: epaulement, позы croisee и efface, en dehors и en dedans, aplomb; координировать хореографические движения под музыку. Уметь выполнять задания по темам и разделам программы.	размещение на сайте сети Интернет, объявление благодарности, похвальный лист

**Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:**

**промежуточная аттестация** – контрольные тесты, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

## Учебно-тематический план первого года обучения (стартовый уровень)

Вариант 1								
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый (78 ч.)			1 год стартовый (234 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	80	8	72	
3.	Экзерсис	30	6	24	82	10	72	
4.	Народный танец	10	2	8	20	5	15	
5.	Спортивный бальный танец	16	4	12	48	8	40	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	1	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>234</b>	<b>33</b>	<b>201</b>	

Вариант 2								
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый (78 ч.)			1 год стартовый (234 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	80	8	72	
3.	Экзерсис	30	6	24	82	10	72	
4.	Народный танец	10	2	8	20	5	15	
5.	Акробатика	16	4	12	48	8	40	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	1	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>234</b>	<b>33</b>	<b>201</b>	

Вариант 3								
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации

		1 год стартовый (78 ч.)			1 год стартовый (234 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	80	8	72	
3.	Экзерсис	30	6	24	82	10	72	
4.	Народный танец	10	2	8	20	5	15	
5.	Акробатика	14	3	11	48	8	40	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	1	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>15,5</b>	<b>62,5</b>	<b>234</b>	<b>33</b>	<b>201</b>	

### Учебно-тематический план второго года обучения (базовый уровень)

Вариант 1.1								
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый (39 ч.)			1 год базовый (39 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	
2.	Балетная гимнастика	22	5	17	20	2	18	
3.	Экзерсис	5	2	3	7	2	5	
4.	Народный танец	5	2	3	3	1	2	
5.	Спортивный бальный танец	5	2	3	7	2	5	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1	Открытое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>11,5</b>	<b>27,5</b>	<b>39</b>	<b>7,5</b>	<b>31,5</b>	

Вариант 1.2. Базовый уровень					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (78 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	
3.	Экзерсис	30	5	25	
4.	Народный танец	8	2	6	
5.	Спортивный бальный танец	16	4	12	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	

Вариант 1.3. Базовый уровень					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (78 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	
3.	Экзерсис	30	5	25	
4.	Народный танец	16	5	11	
5.	Спортивный бальный танец	10	3	7	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>17,5</b>	<b>60,5</b>	

Вариант 2. Базовый уровень					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (234 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	60	5	55	
3.	Экзерсис	102	8	94	
4.	Народный танец	10	3	7	
5.	Акробатика	58	8	50	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>25</b>	<b>209</b>	

**Учебно-тематический план третьего года обучения  
(базовый уровень)**

Вариант 1					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (234 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	50	5	45	
3.	Экзерсис	112	8	104	
4.	Народный танец	10	3	7	
5.	Спортивный бальный танец	58	8	50	
6.	Итоговое занятие:	2	-	2	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>25</b>	<b>209</b>	

Вариант 2					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (234 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Балетная гимнастика	50	5	45	
3.	Экзерсис	112	8	104	
4.	Народный танец	10	3	7	
5.	Акробатика	58	8	50	
6.	Итоговое занятие:	2	-	2	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>25</b>	<b>209</b>	

Вариант 1.2. Базовый уровень					
№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (78 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2.	Балетная гимнастика	10	2	8	
3.	Экзерсис	40	6	34	
4.	Народный танец	16	4	12	
5.	Спортивный балетный танец	10	2	8	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>14,5</b>	<b>63,5</b>	

## Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство, танцевальный поклон-приветствие в начале и в конце занятия. **Инструктаж по Т.Б.** Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДЮСШ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

**Практика.** Танцевальная разминка, ОРУ.

### 2. Балетная гимнастика

**Теория.** Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

**Практика.**

Комплекс балетной гимнастики.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

### 3. Экзерсис. Упражнения у станка и на середине зала.

**Теория:** термины и названия, французский язык - язык балета.

Постановка корпуса лицом к станку, положение рук на палке. Понятие выворотность стоп, подъём щиколоток, вытянутость подъёма. Постановка корпуса в движениях «одна рука на станке», положение руки, направление

поворота головы и взгляда. Preparation. Оформление кисти. Наклоны и перегибы корпуса – port de bras у станка. Положение sur le cou- de – pied условное и обхватное, passé. Музыкальные размеры 2/4,3/4,4/4.

Понятие «точка» во время вращения. Движение по диагонали.

Eraulement. Техника исполнения трамплинного прыжка.

**Практика:** основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции. Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция. Rond de jamb par ter (внутри и наружу, 1 позиция.) Выворотное положение passé, releve lan в сторону из первой позиции. Preparation из положения одной рукой за палку.

Ходьба по кругу с носка и с пятки. Бег с носка. (ноги в 1 позиции). Основные движения у станка отрабатываем на середине. Вращение поддиагонали налево и право, повороты на месте. Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки. Sotte по 1, 2 позиции.

#### 4. Народный танец.

**Теория.** Беседа «Танцы народов мира».

#### Практика.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Хоровод и его основные мотивы - круг, шеен, «ручейёк», «улитка». Позиции рук в народном танце. Позиции рук в народном танце. Упражнения «Ёлочка», «Гармошка», «Верёвочка», «Моталочка», «Молоточек» и т.д.	Хоровод и его основные мотивы - круг, шеен, «ручейёк», «улитка». Позиции рук в народном танце. Упражнения «Ёлочка», «Гармошка», «Верёвочка», «Моталочка», «Молоточек» и т.д. <b>Танцевальный этюд «Русский танец».</b>

#### 5. 1. Спортивный бальный танец.

**Теория.** Беседы: «Европейская программа», «Латиноамериканская программа».

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Вальс в три па. История, характер. Музыкальный размер. Позиция в паре. Работа стоп.

Латиноамериканский танец. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Музыкальный размер. Работа ног. Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

#### Практика.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня.
<b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. <b>Вальс в три па.</b> Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево.	<b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. <b>Базовая композиция.</b> <b>Вальс в три па.</b> Балансе направо, налево. Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево, «Окошко», вальсовая дорожка. <b>Базовая композиция.</b>

<p>Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой. Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход.</p>	<p>Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой. Три ча-ча, «веер». <b>Базовая композиция.</b> Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. <b>Базовая композиция.</b></p>
---	--

## 5.2 Акробатика.

**Теория.** Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

### Практика.

	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
<b>Упражнения «школы» движений</b>	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.
<b>Упражнения базовой подготовки</b>	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат.	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат, фляг, темповой переворот, темповое сальто. Парно - групповые упражнения: выход на плечи и руки, упоры, висы, стойки, построение пирамид.
<b>Упражнения специально - двигательной подготовки.</b>	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования.	Упражнения для развития универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.
<b>Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.</b>		

## 6. Итоговое занятие.

**Теория.** Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

### Практика.

**Промежуточная аттестация** открытое занятие.

## Содержание программы второго года обучения (базовый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Инструктаж по Т.Б Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДДЮТ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

**Практика.** Разминка, гимнастика в «партере».

## **2. Балетная гимнастика.**

**Теория.** Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

### **Практика.**

Комплекс балетной гимнастики.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

## **3. Экзерсис.**

**Теория.** Термины и названия. Понятие en dehors «наружу», en dedans вращение внутрь. Позы классического танца - arabesques:1,2. Связующие и вспомогательные движения pas de bouree, passé. 1,2 port de bras на середине зала.

**Практика.** Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Battement tendu крестом из первой позиции. Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция. Rond de jamb par ter (внутри и наружу, 1 позиция.) Pa de bure 3 позиция. Выворотное положение passé, releve lan в сторону из первой позиции. Preparation из положения одной рукой за опору. Demi plie по 1, 2, 3 позиции одной рукой за опору.

Demi plie, grand plie по 1, 2, 5 позициям ног лицом к станку и держась одной рукой за палку. У опоры: battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

На середине: 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции, battements jete, arabesques 1,2,3,4.

Allegro. Прыжки с двух ног на две: changement de pied,echappe.

Вращение шене по диагонали и на месте.

## **4. Народный танец.**

**Теория.** Характер танца и его особенности. Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.

**Практика.** Переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения, упражнения для кистей. Для корпуса наклоны, перегибы, круговые движения корпусом. «Верёвочка», «Моталочка», голубец, танцевальные ходы, повороты.

Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви: положение корпуса и рук во время танца; исходная позиция ног; движение ног в танце; положение коленей. Простая джигга и рил, танцевальные этюды.

## **5. 1. Спортивный бальный танец.**

### **Теория.**

Исторический танец. Бранли. Происхождение танца, его история, характер, настрой в танце. Музыкальный размер. Рисунок танца (хоровод, полукруг, змейка). Разновидности (простой Бранль, двойной, конский Бранль, Шотландский бранль).

Павана. Происхождение, история, характер. Музыкальный размер, рисунок танца. Положение в паре, поклон – приветствие, построение пар на сценической площадке.

Полька. История, происхождение, характер. Разновидности польки.

Музыкальный размер 2/4.

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Вальс в три па. История, характер. Музыкальный размер. Основные движения.

Ча-Ча-Ча. История, характер. Музыкальный размер. Работа ног.

Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Самба. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Ритм.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

### Практика.

Задания стартового уровня.	Задания базового уровня.
<p><b>Бранль.</b> Основные шаги, повороты, подскоки бранля.</p> <p><b>Павана.</b> Постановка в паре; поклон; шаг – релеве; шаг – остановка; акцентированный шаг (шаг тэп); шаг с выносом ноги на носок. Постановка рук.</p> <p><b>Полька.</b> Основные движения: Полька – галоп влево. Полька – галоп вправо.</p>	<p><b>Бранль.</b> Основные шаги, повороты, подскоки бранля. «Официальный бранль», «Гороховый бранль».</p> <p><b>Павана.</b> Постановка в паре; поклон; шаг – релеве; шаг – остановка; акцентированный шаг (шаг тэп); шаг с выносом ноги на носок. Постановка рук. <b>Танец «Павана».</b></p> <p><b>Полька.</b> Основные движения: Полька – галоп влево. Полька – галоп вправо. Галоп в сторону с шагом тэп на 4. <b>Круговой танец «Корабельный повар».</b></p>
<p><b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот.</p>	<p><b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая перемена. <b>Базовая композиция.</b></p>
<p><b>Вальс в три па.</b> Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево.</p>	<p>Вальс в три па. Балансе направо, налево. Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево, «Окошко», вальсовая дорожка. <b>Базовая композиция. Танец «Испанский вальс».</b></p>
<p><b>Ча-ча-ча.</b> Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой.</p>	<p><b>Ча-ча-ча.</b> Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой, «Веер», «Волчок». <b>Базовая композиция.</b></p>
<p><b>Самба.</b> Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход.</p>	<p><b>Самба.</b> Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. <b>Базовая композиция.</b></p>

### 5.2. Акробатика.

**Теория.** Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

#### Практика.

	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
<p><b>Упражнения «школь» движений</b></p>	<p>Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.</p>	<p>Упражнения на формирования Акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.</p>

<b>Упражнения базовой подготовки</b>	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат.	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат, фляг, темповой переворот, темповое сальто. Парно - групповые упражнения: выход на плечи и руки, упоры, висы, стойки, построение пирамид.
<b>Упражнения специально - двигательной подготовки.</b>	Упражнения для развития Универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования.	Упражнения для развития Универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.

## 6. Итоговое занятие.

**Теория.** Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

**Практика.** Промежуточная аттестация открытое занятие.

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Инструктаж по Т.Б. Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДДЮТ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

**Практика.** Разминка, гимнастика в «партере».

### 2. Балетная гимнастика.

**Теория.** Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

**Практика.**

Комплекс балетной гимнастики.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

### 3. Экзерсис.

**Теория.** Термины и названия. 4 позиция ног. Участие рук в экзерсисе у палки. Применение поз классического танца в комбинациях у станка. Основные понятия. Epaulement croisee и efface. Port de bras. Tours.

**Практика.** Отработка и усложнение ранее изученных движений: Demi plie, grand plie по 1,2, 5 позициям ног лицом к станку и держась одной рукой за палку. Battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

Освоение и применение 4 позиции ног. Исполнение упражнений ноги в 5 позиции. Исполнение движений изученных у станка в комбинациях на середине класса. 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции, battements jete, arabesques 1,2,3,4. Прыжки с двух ног на две: changement de pied, echange, assemble. Pas de bourree не меняя ног.

#### 4. Народный танец.

**Теория.** Характер танца и его особенности. Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.

**Практика.** Переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения, упражнения для кистей. Для корпуса наклоны, перегибы, круговые движения корпусом. «Верёвочка», «Моталочка», голубец, танцевальные ходы, повороты.

Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви: положение корпуса и рук во время танца; исходная позиция ног; движение ног в танце; положение коленей. Простая джигга и рил, танцевальные этюды.

Элементы восточного танца. Движения руками, вращение. «Удары», «Восьмёрка», «Ключи». Упражнения на изоляцию.

#### 5. 1. Спортивный бальный танец. Теория.

Контрданс. История, характер, происхождение. Музыкальный размер. Построение на сценической площадке (линии, квадрат).

Чарльстон. История, характер, происхождение. Музыкальный размер. Построение на сценической площадке.

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Фокстрот. История, характер. Музыкальный размер. Подъём и снижение. Работа стопы. Позиция променад.

Кантри денс. История танца, стиль. Музыкальный размер. Танец по квадрату.

Электрик слайд.

Ча-Ча-Ча. История, характер. Музыкальный размер. Работа ног. Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Самба. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Ритм.

Джайв. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

#### Практика.

Задания базового уровня.	Задания углублённого уровня.
<b>Контрданс.</b> Основной ход. Построение на сценической площадке (линии, квадрат). <b>Танец «Воскресный день Джейн».</b> <b>Чарльстон.</b> Основной ход. <b>Танец «Чарльстон Медисон».</b> <b>Кантри денс.</b> «Электрик слайд».	<b>Контрданс.</b> Основной ход. Построение на сценической площадке (линии, квадрат). <b>Танец «Воскресный день Джейн».</b> <b>Чарльстон.</b> Основной ход. <b>Танец «Чарльстон Медисон».</b> <b>Кантри денс.</b> «Электрик слайд».

<p><b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая переменна. <b>Базовая композиция.</b></p> <p><b>Фокстрот.</b> Основной ход. Четвертной поворот, променад, «Виноградный шаг». <b>Базовая композиция.</b></p>	<p><b>Медленный вальс.</b> Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая переменна. <b>Базовая композиция, «Вальс Бостон».</b></p> <p><b>Фокстрот.</b> Основной ход. Четвертной поворот, променад, «Виноградный шаг». <b>Базовая композиция.</b></p> <p><b>Квик степ.</b> Основной ход, повороты, базовая композиция.</p>
	<p><b>Круговые танцы:</b> «Марш Рима», «Марш герцога Карла», «Испанский вальс», «Вальс святого Бернара», «Шопелуаз».</p>
<p><b>Ча-ча-ча.</b> Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой, «Веер», «Волчок». <b>Базовая композиция.</b></p>	<p><b>Ча-ча-ча.</b> Композиция серебрянного уровня.</p>
<p><b>Самба.</b> Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. <b>Базовая композиция.</b></p>	<p><b>Самба.</b> Композиция серебрянного уровня.</p>
<p><b>Джайв.</b> Основной ход, «раскрытие», повороты. <b>Базовая композиция.</b></p>	<p><b>Джайв.</b> Композиция серебрянного уровня.</p>

## 5. 2. Акробатика.

**Теория.** Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

### Практика.

	<b>Задания стартового уровня</b>	<b>Задания базового уровня</b>
<b>Упражнения «школы» движений</b>	Упражнения на формирования акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	Упражнения на формирования Акробатического стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.
<b>Упражнения базовой подготовки</b>	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат.	Служебные упражнения. Мосты, стойки, кувырки, перевороты, сальто. Индивидуальные упражнения: рондат, фляг, темповой переворот, темповое сальто. Парно - групповые упражнения: выход на плечи и руки, упоры, висы, стойки, построение пирамид.
<b>Упражнения специально - двигательной подготовки.</b>	Упражнения для развития Универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования.	Упражнения для развития Универсальных навыков: жёстко упругая постановка конечностей на опору, прямолинейность движений и переходов, управление скоростью разбега, выбор стороны поворотов и вращений, способ балансирования, удержания, броска, ловли, перемещения и приземления.

## 6. Итоговое занятие.

**Теория.** Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

**Практика.** Промежуточная аттестация открытое занятие.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
<b>1 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
4	Народный танец	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	беседа-лекция, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура
<b>2 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика.	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура

4	Народный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура
<b>3 год обучения</b>				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
4	Народный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, аудио аппаратура, спортивный инвентарь и оборудование: балетный станок (опора), гимнастические скамейки, шведская стенка, напольное покрытие или гимнастические коврики, скакалки, мячи, мешочки, гимнастические блоки и пр.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала.

### **Учебно – информационное обеспечение программы**

#### **Список литературы**

**для тренера - преподавателя**

1. Богомолова, Л.В., Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. - М.: Новая школа, 1993.

2. Ваганова, А.Я., Основы классического танца: учебник. 5-е изд. / А.Я. Ваганова.- Л.: Искусство, 1980.

3. Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца / Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ Владос, 2003.

4. Головкина, С.Н., Уроки классического танца в старших классах/ С.Н. Головкина.- М.: Искусство, 1989.

5. Костравицкая, В.С., Школа классического танца / В.С. Костравицкая., А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986.

**для учащихся**

1. Богомолова, Л.В., Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. - М.: Новая школа, 1993.

2. Бурмистрова, И., Школа танцев для юных / И.Бурмистрова., К.Силаева.- СПб.: Терция, 2003.

3. Ваганова, А.Я., Основы классического танца: учебник. 5-е изд. / А.Я. Ваганова.- Л.: Искусство, 1980.

4. Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца / Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ Владос, 2003.

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная хореография» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

**1. Начало учебного года:** 01.09.2025 г.

**2. Окончание учебного года:** 31.05.2026 г.

**3. Продолжительность учебных занятий:** 1 - 3 раза в неделю по 1 - 2 занятию, продолжительностью 40, 45 минут, перемена между занятиями 5 минут.

**4. Продолжительность учебного года**

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов год
Цветков А.М. группа № 1	3	12	6	108	126	234
Цветков А.М. группа № 2	3	12	6	108	126	234
Цветков А.М. группа № 3	2	12	2	34	44	78
Веричева О.В. группа № 1	2	12	2	35	43	78
Веричева О.В. группа № 2	3	12	2	35	43	78
Веричева О.В. группа № 3	1	12	1	18	21	39
Веричева О.В. группа № 4	1	12	1	18	21	39

**5. Режим работы:**

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Цветков А.М. группа № 1	Понедельник Вторник Среда	16.35 – 18.10
2.	Цветков А.М. группа № 2	Понедельник Вторник Среда	14.55 – 16.30
3.	Цветков А.М. группа № 3	Суббота	11.00 – 12.25
3.	Веричева О.В. группа № 1	Понедельник Четверг	17.15- 18.00 15.50 – 16.35

5.	Веричева О.В. группа № 2	Вторник Четверг	17.15- 18.00 17.00-17.45
6.	Веричева О.В. группа № 3	Среда	15.30- 16.15
7.	Веричева О.В. группа № 4	Среда	16.35-17.15

### 6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026г.

### 7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

### 8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

### 9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

### 10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>22</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>18</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				

19			Комплекс балетной гимнастики.	1	
20			Комплекс балетной гимнастики.	1	
21			Комплекс балетной гимнастики.	1	
22			Комплекс балетной гимнастики.	1	
23			Комплекс балетной гимнастики.	1	
<b>3. Экзерсис</b>				<b>5</b>	
24			Основные позиции ног 1,2,6.	1	
25			Основные позиции ног 1,2,6.	1	
26			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1	
27			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1	
28			Batments tendus.	1	
<b>4. Народный танец</b>				<b>5</b>	
29			Хоровод и его основные мотивы- круг, шееи, «ручеек», «улитка».	1	
30			Хоровод и его основные мотивы- круг, шееи, «ручеек», «улитка».	1	
31			Позиции рук в народном танце.	1	
32			Позиции рук в народном танце.	1	
33			Упражнения «Ёлочка», «Гармошка».	1	
<b>5. Спортивный балетный танец</b>				<b>5</b>	
34			Медленный вальс.	1	
35			Медленный вальс.	1	
36			Медленный вальс.	1	
37			Медленный вальс.	1	
38			Медленный вальс.	1	
<b>6. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>	
39			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	1	
				<b>Итого за 2 полугодие:</b>	<b>21</b>
				<b>Всего:</b>	<b>39</b>

Стартовый уровень 1 год обучения (78 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Балетная гимнастика</b>				<b>20</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2
6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
11			Комплекс балетной гимнастики.	2
<b>3. Тема: Экзерсис</b>				<b>30</b>
12			Основные позиции ног 1,2,6.	2

13			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
14			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
15			Batments tendus.	2
16			Batments tendus.	2
17			Batments tendus jete.	2
18			Batments tendus jete.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>36</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
19			Rond de jamb par ter.	2
20			Rond de jamb par ter.	2
21			Обхватное положение sur le cju-de-pied	2
22			Battements frappes на подъем в сторону	2
23			Выворотное положение passé, releve lan в сторону изпервой позиции.	2
24			Preparation из положения одной рукой за палку.	2
25			Port de bras 1. Трамплинные прыжки, боковой галоп.	2
26			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте. Sotte по 1,2 позиции.	2
<b>4. Тема: Народный танец</b>				<b>10</b>
27			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеек, «ручеек», «улитка».	2
28			Позиции рук в народном танце.	2
29			Упражнения «Елочка», «Гармошка».	2
30			«Моталочка», «Молоточек».	2
31			«Верёвочка».	2
<b>5. Тема: Спортивный балетный танец</b>				<b>14</b>
32			Медленный вальс.	2
33			Медленный вальс.	2
34			Вальс в три па.	2
35			Вальс в три па.	2
36			Ча-ча-ча.	2
37			Ча-ча-ча.	2
38			Самба.	2
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
39			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>42</b>
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

<b>Стартовый уровень 1 год обучения (78 ч.)</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>20</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1

6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
19			Комплекс балетной гимнастики.	1
20			Комплекс балетной гимнастики.	1
21			Комплекс балетной гимнастики.	1
<b>3. Экзерсис</b>				<b>30</b>
22			Основные позиции ног 1,2,6.	1
23			Основные позиции ног 1,2,6.	1
24			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
25			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
26			Batments tendus.	1
27			Batments tendus.	1
28			Batments tendus.	1
29			Batments tendus.	1
30			Batments tenduss jete.	1
31			Batments tendus jete.	1
32			Batments tendus jete.	1
33			Rond de jamb par ter.	1
34			Rond de jamb par ter.	1
35			Rond de jamb par ter.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>35</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
36			Обхватное положение sur le cju-de-pied	1
37			Battements frappes на подъем в сторону	1
38			Battements frappes вперед, в сторону, назад.	1
39			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
40			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону изпервой позиции.	1
41			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
42			Preparation из положения одной рукой за палку.	1
43			Preparation из положения одной рукой за палку.	1
44			Port de bras I	1
45			Port de bras I	1
46			Вращение по диагонали налево и право, повороты наместе.	1
47			Вращение по диагонали налево и право, повороты наместе.	1

48			Трамплинные прыжки, боковой галоп.	1	
49			Sothe по 1,2 позиции	1	
50			Sothe по 1,2 позиции	1	
51			Sothe по 1,2 позиции	1	
<b>4. Народный танец</b>				<b>10</b>	
52			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручѐк», «улитка».	1	
53			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручѐк», «улитка».	1	
54			Позиции рук в народном танце.	1	
55			Позиции рук в народном танце.	1	
56			Упражнения «Елочка», «Гармошка».	1	
57			Упражнения «Елочка», «Гармошка».	1	
58			«Моталочка», «Молоточек».	1	
59			«Моталочка», «Молоточек».	1	
60			«Верѐвочка».	1	
61			«Верѐвочка».	1	
<b>5. Спортивный бальный танец</b>				<b>16</b>	
62			Медленный вальс.	1	
63			Медленный вальс.	1	
64			Медленный вальс.	1	
65			Медленный вальс.	1	
66			Медленный вальс.	1	
67			Вальс в три па.	1	
68			Вальс в три па.	1	
69			Вальс в три па.	1	
70			Вальс в три па.	1	
71			Ча-ча-ча.	1	
72			Ча-ча-ча.	1	
73			Ча-ча-ча.	1	
74			Ча-ча-ча.	1	
75			Самба.	1	
76			Самба.	1	
77			Самба.	1	
<b>6. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>	
78			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	1	
				<b>Итого за 2 полугодие:</b>	<b>43</b>
				<b>Всего:</b>	<b>78</b>

<b>Стартовый уровень 1 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	1
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>20</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1

7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
19			Комплекс балетной гимнастики.	1
20			Комплекс балетной гимнастики.	1
21			Комплекс балетной гимнастики.	1
<b>3. Экзерсис</b>				<b>30</b>
22			Основные позиции ног 1,2,6.	1
23			Основные позиции ног 1,2,6.	1
24			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
25			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
26			Battements tendus.	1
27			Battements tendus.	1
28			Battements tendus.	1
29			Battements tendus.	1
30			Battements tenduss jete.	1
31			Battements tendus jete.	1
32			Battements tendus jete.	1
33			Rond de jamb par ter.	1
34			Rond de jamb par ter.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>34</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
35			Балетная гимнастика в партере.	1
36			Балетная гимнастика в партере.	1
37			Обхватное положение sur le cju-de-pied.	1
38			Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	1
39			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
40			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
41			Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
42			Preparation из положения одной рукой за палку.	1
43			Preparation из положения одной рукой за палку.	1
44			Port de bras 1	1
45			Port de bras 1	1
46			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	1
47			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	1
48			Трамплинные прыжки, боковой галоп.	1
49			Sothe по 1,2 позиции	1

50			Sothe по 1,2 позиции	1
51			Sothe по 1,2 позиции	1
<b>4. Народный танец</b>				<b>10</b>
52			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручѐк», «улитка».	1
53			Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручѐк», «улитка».	1
54			Позиции рук в народном танце.	1
55			Позиции рук в народном танце.	1
56			Упражнения «Ёлочка», «Гармошка».	1
57			Упражнения «Ёлочка», «Гармошка».	1
58			«Моталочка», «Молоточек».	1
59			«Моталочка», «Молоточек».	1
60			«Верѐвочка».	1
61			«Верѐвочка».	1
<b>5. Акробатика</b>				<b>16</b>
62			Стойка на лопатках « берѐзка»	1
63			Мост	1
64			Мост	1
65			Кувырок вперед, назад, кувырок через плечо	1
66			Кувырок вперед, назад, кувырок через плечо	1
67			Складка ноги врозь	1
68			Равновесие « ласточка»	1
69			Шпагаты	1
70			Шпагаты	1
71			Стойка махом, кувырок вперед	1
72			Стойка махом, кувырок вперед	1
73			Переворот боком « колесо»	1
74			Переворот боком « колесо»	1
75			Рондат	1
76			Рондат	1
77			Кувырок назад в стойку на руках	1
<b>6. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>44</b>
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

<b>Стартовый уровень 1 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>18</b>
2			Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2

6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
<b>3. Экзерсис</b>				<b>30</b>
11			Основные позиции ног 1,2,3,5,6.	2
12			Demi plie	2
13			Demi plie	2
14			Releve на полупальцах	2
15			Releve на полупальцах	2
16			Batment tendu	2
17			Batment tendu	2
18			Batment tendu	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>36</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
19			Batment tendu jete	2
20			Batment tendu jete	2
21			Batment tendu jete	2
22			Port de bras 1	2
23			Port de bras 1	2
24			Sotte по 1, 2 позиции.	2
25			Sotte по 1, 2 позиции.	2
<b>4. Народный танец</b>				<b>10</b>
26			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
27			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви	2
28			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви	2
29			Вращение.	2
30			Вращение.	2
<b>5. Акробатика</b>				<b>16</b>
31			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
32			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
33			Служебные упражнения.	2
34			Индивидуальные упражнения	2
35			Индивидуальные упражнения	2
36			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
37			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
38			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
<b>6. Итоговое занятие</b>				
39			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>42</b>
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

Базовый уровень 2 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б., общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Балетная гимнастика</b>				<b>60</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2
6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
11			Комплекс балетной гимнастики.	2
12			Комплекс балетной гимнастики.	2
13			Комплекс балетной гимнастики.	2
14			Комплекс балетной гимнастики.	2
15			Комплекс балетной гимнастики.	2
16			Комплекс балетной гимнастики.	2
17			Комплекс балетной гимнастики.	2
18			Комплекс балетной гимнастики.	2
19			Комплекс балетной гимнастики.	2
20			Комплекс балетной гимнастики.	2
21			Комплекс балетной гимнастики.	2
22			Комплекс балетной гимнастики.	2
23			Комплекс балетной гимнастики.	2
24			Комплекс балетной гимнастики.	2
25			Комплекс балетной гимнастики.	2
26			Комплекс балетной гимнастики.	2
27			Комплекс балетной гимнастики.	2
28			Комплекс балетной гимнастики.	2
29			Комплекс балетной гимнастики.	2
30			Комплекс балетной гимнастики.	2
31			Комплекс балетной гимнастики.	2
<b>3. Тема: Экзерсис</b>				<b>102</b>
32			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
33			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
34			Batments tendus крестом из 1 позиции.	2
35			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
36			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
37			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
38			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
39			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
40			Rond de jamb par ter (внутри и наружу).	2

41			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
42			Battements frappe.	2
43			Battements frappe.	2
44			Battements frappe.	2
45			Battements frappe.	2
46			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
47			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
48			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
49			Battements fondu.	2
50			Battements fondu.	2
51			Battements fondu.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>102</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
52			Балетная гимнастика в партере.	2
53			Балетная гимнастика в партере.	2
54			Балетная гимнастика в партере.	2
55			Battements developpes.	2
56			Battements developpes.	2
57			Ports de bras.	2
58			Ports de bras.	2
59			Ports de bras.	2
60			Ports de bras.	2
61			Ports de bras.	2
62			Arabesques.	2
63			Arabesques.	2
64			Arabesques.	2
65			Allegro.	2
66			Allegro.	2
67			Allegro.	2
68			Allegro.	2
69			Allegro.	2
70			Вращение.	2
71			Вращение.	2
72			Вращение.	2
73			Вращение	2
74			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
75			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
76			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
77			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
78			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
79			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
80			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
81			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
82			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
<b>4. Тема: Народный танец</b>				<b>10</b>
83			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег,	

			боковые ходы.	
84			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
85			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
86			Вращение.	2
87			Вращение.	2
<b>5. Тема: Акробатика</b>				2
88			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
89			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
90			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
91			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
92			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Служебные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения	2
97			Индивидуальные упражнения	2
98			Индивидуальные упражнения	2
99			Индивидуальные упражнения	2
100			Парно - групповые упражнения	2
101			Парно - групповые упражнения	2
102			Парно - групповые упражнения	2
103			Упражнения для развития универсальных навыков	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков	2
106			Упражнения для развития универсальных навыков	2
107			Упражнения для развития универсальных навыков	2
108			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
109			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
110			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
111			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
112			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
113			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
114			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
115			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
116			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	

<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
117		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>132</b>
<b>Всего:</b>			<b>234</b>

<b>Базовый уровень 2 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	1
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>20</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
12			Комплекс балетной гимнастики.	1
13			Комплекс балетной гимнастики.	1
14			Комплекс балетной гимнастики.	1
15			Комплекс балетной гимнастики.	1
16			Комплекс балетной гимнастики.	1
17			Комплекс балетной гимнастики.	1
18			Комплекс балетной гимнастики.	1
19			Комплекс балетной гимнастики.	1
20			Комплекс балетной гимнастики.	1
21			Комплекс балетной гимнастики.	1
<b>3. Экзерсис</b>				<b>30</b>
22			Demi plie, grand plie.	1
23			Demi plie, grand plié.	1
24			Demi plie, grand plie.	1
25			Batment tendu крестом.	1
26			Batment tendu крестом.	1
27			Batment tendu крестом.	1
28			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
29			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
30			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
31			Batment tendu jete, Jete pointe.	1
32			Rond de jamb par ter.	1
33			Rond de jamb par ter.	1
34			Rond de jamb par ter.	1
35			Rond de jamb par ter.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>35</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
36			Battements frappe.	1

37			Battements frappe.	1
38			Battements frappe.	1
39			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
40			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
41			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
42			Petit battements sur le cju-de-pied.	1
43			Battements fondu.	1
44			Battements fondu.	1
45			Battements fondu.	1
46			Battements developpes.	1
47			Battements developpes.	1
48			Battements developpes.	1
49			Allegro.	1
50			Allegro.	1
51			Allegro.	1
<b>4. Народный танец</b>				<b>16</b>
52			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
53			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
54			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви	1
55			Простая джигга и рил, танцевальные этюды.	1
56			Простая джигга и рил, танцевальные этюды.	1
57			Простая джигга и рил, танцевальные этюды.	1
58			Русский лирический этюд.	1
59			Русский лирический этюд.	1
60			Русский лирический этюд.	1
61			Русский лирический этюд.	1
62			Белорусский народный этюд.	1
63			Белорусский народный этюд.	1
64			Белорусский народный этюд.	1
65			Венгерский народный этюд.	1
66			Венгерский народный этюд.	1
67			Венгерский народный этюд.	1
<b>5. Спортивный бальный танец</b>				<b>10</b>
68			Ча –ча- ча комбинация.	1
69			Ча –ча- ча комбинация.	1
70			Ча –ча- ча комбинация.	1
71			Ча –ча- ча комбинация.	1
72			Медленный вальс комбинация.	1
73			Медленный вальс комбинация.	1
74			Медленный вальс комбинация.	1
75			Медленный вальс комбинация.	1
76			Медленный вальс комбинация.	1
77			Медленный вальс комбинация.	1
<b>5. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	1
				<b>Итого за 2 полугодие: 43</b>
				<b>Всего: 78</b>

Базовый уровень 3 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			<b>Инструктаж по Т.Б., общеукрепляющие упражнения.</b>	2
<b>2. Тема: Балетная гимнастика</b>				<b>50</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	2
3			Комплекс балетной гимнастики.	2
4			Комплекс балетной гимнастики.	2
5			Комплекс балетной гимнастики.	2
6			Комплекс балетной гимнастики.	2
7			Комплекс балетной гимнастики.	2
8			Комплекс балетной гимнастики.	2
9			Комплекс балетной гимнастики.	2
10			Комплекс балетной гимнастики.	2
11			Комплекс балетной гимнастики.	2
12			Комплекс балетной гимнастики.	2
13			Комплекс балетной гимнастики.	2
14			Комплекс балетной гимнастики.	2
15			Комплекс балетной гимнастики.	2
16			Комплекс балетной гимнастики.	2
17			Комплекс балетной гимнастики.	2
18			Комплекс балетной гимнастики.	2
19			Комплекс балетной гимнастики.	2
20			Комплекс балетной гимнастики.	2
21			Комплекс балетной гимнастики.	2
22			Комплекс балетной гимнастики.	2
23			Комплекс балетной гимнастики.	2
24			Комплекс балетной гимнастики.	2
25			Комплекс балетной гимнастики.	2
26			Комплекс балетной гимнастики.	2
<b>3. Тема: Экзерсис</b>				<b>112</b>
27			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
28			Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
29			Battements tendus крестом из 1 позиции.	2
30			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
31			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
32			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
33			Battement tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2

34			Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция.	2
35			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
36			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
37			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
38			Rond de jamb par ter (внутрь и наружу).	2
39			Battements frappe.	2
40			Battements frappe.	2
41			Battements frappe.	2
42			Battements frappe.	2
43			Battements frappe.	2
44			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
45			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
46			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
47			Petit battements sur le cju-de-pied.	2
48			Battements fondu.	2
49			Battements fondu.	2
50			Battements fondu.	2
51			Battements fondu.	2
52			Ports de bras.	2
53			Ports de bras.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>106</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
54			Балетная гимнастика в партере.	2
55			Балетная гимнастика в партере.	2
56			Балетная гимнастика в партере.	2
57			Балетная гимнастика в партере.	2
58			Battements developpes.	2
59			Battements developpes.	2
60			Battements developpes.	2
61			Battements developpes.	2
62			Ports de bras.	2
63			Arabesques.	2
64			Arabesques.	2
65			Allegro.	2
66			Allegro.	2
67			Allegro.	2
68			Allegro.	2
69			Allegro.	2
70			Вращение.	2
71			Вращение.	2
72			Вращение.	2
73			Вращение.	2
74			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
75			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2

76			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
77			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
78			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
79			<b>Инструктаж по Т.Б.</b> Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
80			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
81			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
82			Комбинации упражнений экзерсиса у опоры и на середине зала.	2
<b>4. Тема: Народный танец</b>				<b>10</b>
83			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	
84			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
85			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	2
86			Вращение.	2
87			Вращение.	2
<b>5. Тема: Акробатика</b>				<b>58</b>
88			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
89			Базовые акробатические элементы: одиночные, парные, групповые.	2
90			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
91			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
92			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Служебные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения	2
97			Индивидуальные упражнения	2
98			Индивидуальные упражнения	2
99			Индивидуальные упражнения	2
100			Парно - групповые упражнения	2
101			Парно - групповые упражнения	2
102			Парно - групповые упражнения	2
103			Упражнения для развития универсальных навыков	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков	2

106			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
107			Упражнения для развития Универсальных навыков	2
108			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
109			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
110			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
111			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
112			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
113			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
114			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
115			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
116			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>128</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

<b>Базовый уровень 3 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	1
<b>2. Балетная гимнастика</b>				<b>10</b>
2			Комплекс балетной гимнастики.	1
3			Комплекс балетной гимнастики.	1
4			Комплекс балетной гимнастики.	1
5			Комплекс балетной гимнастики.	1
6			Комплекс балетной гимнастики.	1
7			Комплекс балетной гимнастики.	1
8			Комплекс балетной гимнастики.	1
9			Комплекс балетной гимнастики.	1
10			Комплекс балетной гимнастики.	1
11			Комплекс балетной гимнастики.	1
<b>3. Экзерсис</b>				<b>40</b>
12			Demi plie, grand plié, комбинации.	1

13			Demi plie, grand plié, комбинации.	1
14			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
15			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
16			Batment tendu, batment tendu jete, Jete pointe комбинации.	1
17			Rond de jamb par ter комбинации.	1
18			Rond de jamb par ter комбинации.	1
19			Rond de jamb par ter комбинации.	1
20			Battements frappe комбинации.	1
21			Battements frappe комбинации.	1
22			Battements frappe комбинации.	1
23			Petit battements sur le cju-de-pied комбинации.	1
24			Battements fondu комбинации.	1
25			Battements fondu комбинации.	1
26			Battements developpes комбинации.	1
27			Экзерсис у опоры.	1
28			Экзерсис у опоры.	1
29			Экзерсис у опоры.	1
30			Экзерсис у опоры.	1
31			Экзерсис у опоры.	1
32			Экзерсис у опоры.	1
33			Allegro.	1
34			Allegro.	1
35			Allegro.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>35</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
36			Стрейчинг.	1
37			Стрейчинг.	1
38			Стрейчинг.	1
39			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
40			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
41			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
42			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
43			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
44			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
45			Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
46			Allegro.	1
47			Allegro.	1
48			Allegro.	1
49			Вращение.	1
50			Вращение.	1
51			Вращение.	1
<b>4. Народный танец</b>				<b>16</b>
52			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
53			Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.	1
54			Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви.	1
55			Простая джигга и рил, танцевальные этюды.	1
56			Простая джигга и рил, танцевальные этюды.	1

57			Русский лирический танец, этюд.	1
58			Русский лирический танец, этюд.	1
59			Русский лирический танец, этюд.	1
60			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
61			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
62			Белорусский танец «Кражачок», этюд.	1
63			Венгерский народный этюд.	1
64			Венгерский народный этюд.	1
65			Венгерский народный этюд.	1
66			Вращение шене.	1
67			Вращение шене.	1
<b>5. Спортивный бальный танец</b>				<b>10</b>
68			Ча –ча- ча комбинация.	1
69			Ча –ча- ча комбинация.	1
70			Ча –ча- ча комбинация.	1
71			Самба комбинация.	1
72			Самба комбинация.	1
73			Самба комбинация.	1
74			Медленный вальс комбинация.	1
75			Медленный вальс комбинация.	1
76			Медленный вальс комбинация.	1
77			Медленный вальс комбинация.	1
<b>5. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>43</b>
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

## Приложение 2

### Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся

#### Тест по проверке теоретических знаний (Полный балетный тест)

Соедините линиями термины и соответствующие описание движений.

Термины	Описание движения
1.Demi – plie, plie Деми плие	Устойчивость в танцах, правильно поставленный корпус.
2.En dehors ан деор (изнутри)	Из 5 позиции ступня вынимаемой ноги скользит до колена опорной ноги и вынимается в заданном направлении на 90*
3.En dedans Ан дедан (внутри)	Полуприседание и глубокое приседание
4.aplomb апломб	Рабочая нога чертит дугу по полу.
5.Battelements tendus Ватман тандю	Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локтях.
6.Battelements tenlus jete Ватман тандю жете	Поза классического танца на одной ноге с другой ногой поднятой на 90* и отведённой назад в согнутом положении.

7.Grands battements jetes Гранд батман жете	Из 5 поз. Полуприседание, оттолкнуться пятками и прыжком перейти во 2 позицию, из 2 позиции прыжком вернуться в 5.
8.Battement frappe батман фрапе	Из 5 полуприседание и одновременно рабочая нога скользящим движением отводиться в сторону 2 позиции, опорной оттолкнуться и прыжком собрать ноги в 5 поз.
9.Battement fondu Ватман фондю	Рабочая нога на высоте 45* описывает дугу в направлении 2 позиции «наружу» и «внутрь».
10. Petit battement sur le cou-de-pied Пти батман сюр лек у де пье	Вращательное движение, направляющиеся «наружу»
11.Battements developpes Батман девлѐпе	Вращательное движение, направляющиеся «внутрь».
12.Rond de jambe par terre Ронд де жамб пар тер	Отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении
13.Rond de jambe en l air Ронд де жамб ан лер	Бросок вытянутой рабочей ноги в заданном направлении на 45*
14.Pas echappe Ра эшаппе	Бросок вытянутой рабочей ноги по всем направлениям на 90*
15.Pas assemble Ра ассамбле	Рабочая нога бьёт опорную в положении sur le cou-de-pied и ударяет вытянутым носком в пол на 2 позицию
16.Attitudes атитюд	«Гяущее» движение на опорной ноге с выносом рабочей через cou-de-pied в заданном направлении на 45*
17.Вторая позиция рук	Маленький battement с неполным разгибанием ноги из положения cou-de-pied

\*- градусы

«Заданное направление» - вперёд, в сторону или назад.

**Промежуточная аттестация: тематическое занятие «Если бы я был(а) преподавателем классического танца».**

В группе выбирается несколько учащихся и распределяется между ними движения классического экзерсиса у станка и на середине зала. Выбранные ученики по очереди проводят свою часть урока, в зависимости от года обучения. Это занятие даёт возможность проявить лидерские качества, показать свои знания и умения как в роли ученика, так и преподавателя.

**Синквейн на тему «Балет - классический танец».**

Если вы еще не знаете, что такое синквейн, то я вам сейчас объясню.

**Синквейн** (от фр. **cinquains**, англ. **cinquain**) — это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

**Синквейн** – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Составлять синквейн очень просто и интересно. И к тому же, работа над его созданием развивает образное мышление.

**Пример синквейна на тему жизни:**

Жизнь.

Активная, бурная.

Воспитывает, развивает, учит.

Дает возможность реализовать себя.

Искусство.

## Приложение 3

### Методические материалы программы

#### Перечень УМК

**Методические разработки.** Презентация к дополнительной общеразвивающей программе «Стрейчинг»- «Йога – гимнастика души», «Традиционный ирландский танец» - «Культура Ирландии», «Ошибки в классическом танце»

**Творческие работы уч-ся.** Презентация «Егор и все, все, все»

Дидактический материал. Словарь терминов классического танца. Викторины, кроссворды, тесты – презентации. Оценочные материалы к промежуточной аттестации

#### Структура (алгоритм) учебного занятия

**Структура занятия по хореографии** остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

**В подготовительной части** занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, комплексами партерной гимнастики. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

**Основная часть.** Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала движений классического танца. Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения только у опоры или только на середине зала.

В данной программе используется двухчастная форма (у опоры, затем на середине).

**В заключительной части** занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока

дается оценка каждой учащейся.

**В зависимости от педагогических** задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «**стартовом уровне**» обучения 1 года и 2-3 года обучения «**базового уровня**» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

**Последовательность упражнений** на занятии по хореографии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включая в работу всё более крупные группы мышц.

#### **Примерная последовательность упражнений на занятии:**

##### **Подготовительная часть**

1. Поклон - приветствие.
2. Разновидности ходьбы, бега, партерная гимнастика, общеразвивающие упражнения.

##### **Основная часть**

а) У опоры:

1. Demi plie, grand plie
2. варианты battement tendu.
3. battement tendu jete.
4. rond de jambe par terre
5. Варианты battement fondu
6. Варианты battement frappe
7. Rond de jambe en l'air
8. Developpe; releve lent
9. Упражнения на растягивание.
10. Grand battement jete

б) На середине

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras
2. Pas изученные у опоры выполняются на середине зала (см. выше)
3. Прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; и т.д.
4. Туры lents, различные повороты.
5. Танцевальные этюды, вариации, комбинации.
6. Танец на пальцах («продвинутый уровень»)

##### **Заключительная часть**

Поклон - прощание.

#### **Критерии оценки самостоятельных исполнений танцевальных композиций, комбинаций, вариаций:**

**Высокий уровень (5 б.)**- правильно называет движение, показывает его исполнения и обращает внимание на ошибки

**Средний уровень (3 - 4)** – точное музыкальное исполнение движений и комбинаций. Самостоятельное исправление своих ошибок.

**Низкий уровень (1-2 б.)**– старательное исполнение с рядом технических ошибок и недочётов.