

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
31.05.2024 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»  
\_\_\_\_\_ Ю.В.Плоцкая  
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
**образцового ансамбля эстрадного танца**  
**«Лёгкое дыхание»**  
Образовательный модуль «Хореография. Мастерство»  
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся – 13 - 18 лет  
Срок реализации – 1 год  
Трудоёмкость модуля - 324 часа

Авторы-составители:  
Сетова Татьяна Михайловна,  
педагог дополнительного образования,  
Шевчук Любовь Викторовна, методист

Омск, 2020 г

## Пояснительная записка

к образовательному модулю «Хореография Мастерство» (продвинутый уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

Модуль «Хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) имеет *художественную направленность*. Модуль является составной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание», может быть освоен учащимися как в составе ДООП, так и отдельно от неё.

Адресат модуля – учащиеся в возрасте 13 – 18 лет, проявляющие высокий уровень мотивации, самостоятельности и творчества в области хореографии.

Срок реализации модуля – 1 год, трудоёмкость - 324 часа. Реализация модуля носит циклический характер - рассчитан на один год обучения, однако, учащиеся имеют возможность многократно возвращаться к его освоению, добиваясь исполнительского мастерства.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

В процессе реализации образовательного модуля гибко сочетаются фронтальная, групповые формы обучения (дифференцированно-групповая, индивидуально-групповая), а также парная и индивидуализированная форма работы. Ведущей формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

Состав учебных групп постоянный, могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные группы. Количественный состав учебных групп - от 8 до 10 человек.

По итогам освоения модуля дети, успешно освоившие его содержание, получают сертификат.

*Цель:* творческая самореализация учащихся в хореографии, совершенствование исполнительских навыков до уровня мастерства.

*Задачи:*

- развивать силу, выносливость, координацию движений;
- совершенствовать навыки выразительного исполнения произведений различных хореографических жанров и стилей;
- совершенствовать умение выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- способствовать творческой самореализации и самовыражению в сфере хореографического искусства;
- содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

*Планируемые результаты освоения образовательного модуля «Хореография. Мастерство» продвинутого уровня:*

*Личностные:*

- проявляют осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, их мнению, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания;

- проявляют познавательную и жизненную активность, самостоятельность;
- самоопределение в области хореографии, способность к творческой самореализации и самовыражению;
- имеют сформированные культурные и нравственные ценности, моральное сознание.

#### Метапредметные:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в области освоения хореографии, планировать пути их достижения;
- владеют навыками организации самостоятельной работы, учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками, приёмами самоконтроля.

#### Предметные:

##### учащиеся знают:

- хореографическую терминологию, правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas;
- художественно-выразительные средства хореографии;
- методику выполнения движений;
- принципы постановочной работы в хореографии;

##### учащиеся умеют:

- профессионально исполнять хореографическую композицию на высокохудожественном, высокотехническом уровне;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим осознанно и ярко передавать настроение и эмоции, выразительно исполнять произведения различных хореографических жанров и стилей;
- самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение, импровизировать, сочинять хореографические композиции.

В результате систематических занятий хореографией в процессе освоения модуля у участников ансамбля формируется правильная осанка, совершенствуется фигура; вырабатывается собственный хореографический почерк, формируются навыки пластической выразительности и полного слияния формы выражения с характером музыки.

Результативность реализации модуля осуществляется с помощью системы мониторинга ДООП «Лёгкое дыхание».

Итоги реализации модуля подводятся на отчётном концерте ансамбля «Лёгкое дыхание» в конце учебного года.

## Учебно-тематический план

образовательного модуля «Хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

| № п/п | Название учебного элемента                              | Количество часов |           |            | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|-----------|------------|----------------------------|
|       |   | всего            | теория    | практика   |                            |
| 1     | Введение в модуль                                       | 3                | 1         | 2          |                            |
| 2     | Сценическое движение                                    | 21               | 3         | 18         | Наблюдение                 |
| 3     | Классический танец                                      | 51               | 6         | 45         | Наблюдение, опрос          |
| 4     | Народно-сценический танец                               | 30               | 5         | 25         | Наблюдение, опрос          |
| 5     | Современный танец:                                      | 54               | 8         | 46         |                            |
| 5.1   | Модерн  | 15               | 2         | 13         | Наблюдение, опрос          |
| 5.2   | Джазовый танец  | 12               | 2         | 10         | Наблюдение, опрос          |
| 5.3   | Contemporari  | 15               | 2         | 13         | Наблюдение, опрос          |
| 5.4   | Hip-hop   | 12               | 2         | 10         | Наблюдение, опрос          |
| 6     | Партерная гимнастика                                    | 33               | 3         | 30         | Наблюдение                 |
| 7     | Хореографическая импровизация, сочинение этюдов         | 30               | 4         | 26         | Наблюдение                 |
| 8     | Постановочная и репетиционная деятельность              | 39               | 6         | 33         | Наблюдение                 |
| 9     | Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии | 27               | 9         | 18         | Опрос, тестирование        |
| 10    | Концертная и конкурсная деятельность                    | 30               | 2         | 28         | Наблюдение                 |
| 11    | Итоговые занятия  | 6                | 3         | 3          |                            |
|       | <b>Итого:</b>   | <b>324</b>       | <b>50</b> | <b>274</b> |                            |

### Содержание

образовательного модуля «Хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца «Лёгкое дыхание»

#### 1. Введение в модуль.

*Теория:* Влияние занятий хореографией на физическое развитие. Внешний вид участника ансамбля. Режим работы ансамбля. Дисциплина на занятиях. Техника безопасности и правила поведения в хореографическом классе, в учреждении. Задачи и содержание модуля «Хореография. Мастерство» продвинутого уровня. Знакомство с репертуаром на текущий учебный год.

*Практика:* Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения.

#### 2. Сценическое движение.

*Теория:* Классические позы у станка и на середине, их красота и гармоничность. Сочетание движений рук, ног, спины и головы. Анатомическое строение тела. Работа мышц при исполнении того или

иного движения. Правильное дыхание. Понятия «свободная пластика», «органичность движений».

*Практика:* Отработка основных движений. Движения на взаимодействие в дуэте и ансамбле, отработка слаженности и синхронности движений. Разграничение пространства сцены.

### **3. Классический танец.**

*Теория:* Балетный театр России конца XX столетия. Современный балет.

*Практические занятия.*

- Туры у станка с V позиции, туры у станка с V позиции en dedans, en dehors.
- Attitude: épaulement en croisé.
- Attitude épaulement en effacé.
- Grand fouette.  
*Allegro.*
- Grand fouette.
- Pas échappé из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.
- Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.
- Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Pas échappé во II позицию, Pas échappé в повороте. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
- Заноски.

### **3. Народно-сценический танец.**

*Теория:* Эволюция русского народного танца: становление сценического народного танца, появление профессиональных коллективов.

*Практика:*

*Экзерсис на середине зала.*

- Русский танец. Закрепление материала, изученного в предыдущие годы обучения. Усложнение пройденных элементов.
- Бег, подскоки, галоп, полька: подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением, галоп, подготовка к польке по III позиции.
- «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки»: «припадание» по VI позиции, «припадание» по III позиции с продвижением в сторону, «припляс» - pasdebasque как разновидность припадания - из стороны в сторону, «маятник» - перескоки с ноги на ногу по VI позиции, на месте, «ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё.
- Подготовка к «верёвочке».
- Повторение и закрепление элементов русских танцев.
- Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
- Поклоны на месте и с продвижением вперёд и назад.

- «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, прыжки, трюки: «припадания», «подбивки»: «припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперёд), балансе (balancé) как разновидность припадания (вперёд – назад), «подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд, «ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё, «ковырялочка» с различными окончаниями (одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочерёдной сменой ног; (pasdebasque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой»).
- Дробные выстукивания: притоп с подскоком; «печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой; тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания); двойная дробь с подскоком; двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями; дробь «в три ножки» («трилистник»); дробь «в три ножки» с двумя переступаниями; дробь «хромого» (трёхдольная); «голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте; «ключ» одинарный.

Соединение выученных движений в танцевальные комбинации. Усовершенствование исполнения дробей; двойные дроби, дроби в продвижении. «Верёвочка» комбинируется с другими движениями: притопы, ковырялочка, переступания.

Использование рук во время исполнения того или иного элемента.

Приобретение манеры исполнения в «кадрильном» шаге и хороводных элементах.

## **5. Современный танец.**

### **5.1. Модерн.**

*Теория:* История возникновения танца модерн. Танцевальная лексика. Характерные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Положение рук, ног, корпуса, головы.

*Практика:* Основные элементы танца модерн:

- rolldown / up – rolldown – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника, rollup – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку;
- contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы;
- swing - раскачивание любой частью тела (swing руками на середине зала, swing ногами в партере).
- swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо;
- перекидка через плечо (ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот);
- прыжок с опорой на руку.

Отработка элементов сидя или лёжа на полу (floowork), работа на месте (centrework), контактная импровизация: работа в группе (верхний, средний,

нижний уровень), работа в паре (перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.).

Танцевальные комбинации. Простейшие поддержки.

## 5.2. Джазовый танец.

*Теория:* История возникновения джазового танца. Танцевальная лексика. Характерные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Положение рук, ног, корпуса, головы.

Стили джазового танца: блюз, лирический джаз, театральный или бродвейский джаз, hot-джаз, модерн-джаз, cool-джаз, west-coast джаз, рок-н-ролл, афро-джаз.

*Практика:*

*Экзерсис у станка (джаз).*

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса);
- battement jete с контракцией, через releve;
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса;
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад;
- grand battement – через battement tendu, через releve (с согнутым коленом).

*Экзерсис на середине зала (бродвей-джаз).*

- demi и grand plie;
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию);
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Танцевальные элементы:

- attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене;
- arabesque на 45°. Положение, в котором рабочая нога открывается назад на высоту 45°;
- developpe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении. В характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

Смена уровней: падение (растяжение и расслабление мышц, фиксация на полу в положении «сидя» или «лёжа»), падение с вращением (фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа»).

Шаги: комбинация grand battement в сочетании с прыжком – вперёд, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком.

Прыжки:

- grandpasdechat с передвижением – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, ноги раскрываются максимально приемом developpe и принимают в воздухе положение «шпагат»;
- grandjeté с передвижением – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат»; фиксация рабочей ноги в положении трамплинного сгибания в момент взлета.
- jumpcattitude – во время исполнения прыжка рабочая нога принимает положение attitude.

Вращения: chainés сочетание plie и без plie – чередование вращений на прямых ногах, и в plie.

### **5.3. Contemporari.**

*Теория:* История возникновения contemporari. Танцевальная лексика. Характерные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности.

*Практика:* Базовые движения и принципы contemporary dance:

- слайды (от англ. скользить);
- свинги (от англ. раскачивание, качели);
- ролл ап и ролл даун (скручивание-раскручивание);
- прыжки, падения;
- работа с полом;
- работа с весом;
- работа с партнером.

Исполнение танцевальных комбинаций и композиций, импровизация.

### **5.4. Hip-hop.**

*Теория:* История возникновения Hip-hop. Танцевальная лексика. Характерные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности Hip-hop. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Положение рук, ног, корпуса, головы.

*Практика:* Основные элементы Hip-hop:

- slide – скольжение;
- bodi – перекат, вращение;
- gool walk – отличная прогулка;
- push away move – отталкивание;
- hand against wall- рука вдоль.

Исполнение танцевальных комбинаций и композиций, импровизация.

## **6. Партерная гимнастика.**

*Теория:* Правила выполнения комплекса партерной гимнастики. Цели упражнений на полу. Двигательный аппарат человека. Система растягивания гимнастов и воспитанников хореографических училищ.

*Практика:* Сложные комбинации движений. Чёткое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка. Взаимопомощь при исполнении некоторых упражнений. Правила занятия гимнастикой в домашних условиях.

Классические и русские движения у станка, на середине, по диагонали, на полу. Постепенная подготовка мышц к работе с помощью партерной гимнастики. Усовершенствование движений. Помощь педагога при растягивании.

Усиление амплитуды нажима во всех движениях, пройденных за предыдущие года обучения.

Увеличение количества повторов некоторых упражнений: бросков ног, круговых движений стопой, «лодочки», «колечка», «шпагатов».

Во время исполнения боковых «шпагатов» применение складывания к ногам, во время прямого шпагата - складка вперед.

Отработка при растяжении паховой выворотности: «лягушки» на животе с прогибом назад.

Исполнение движений классического танца: rond, adagio, tendu, jete. Исполнение «ступеней» для укрепления мышц живота.

Исполнение экзерсиса на полу.

Увеличение нагрузки при выполнении движений, направленных на развитие прессы.

Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки».

Исполнение «лягушки», «щучки» с более сильным нажимом на мышцы подъема.

Использование движений, исполняемых у станка: tendu, passe, surlecou-de-pied, grandbattement.

Исполнение кругов ногами для укрепления мышц живота.

Усиленные занятия с применением «шпагатов».

Разрабатывание мышц стопы.

Упражнения на напряжение и расслабление всех мышц сразу.

Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговые движения стопой, вытягивание и сокращение подъема.

Развитие гибкости спины при исполнении «лодочки», «мостика», «колечка».

## **7. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.**

*Теория:* Музыкально-хореографическая, образная выразительность. Хореографическая импровизация.

*Практика:* Определение основной идеи номера, задумка сюжета, разработка сценических образов. Подбор музыкальных фрагментов для сочинения хореографических этюдов, номеров.

Сочинение движений и комбинаций. Хореографическая импровизация.

Сочинение этюдов: на развитие техники исполнения (использование вариаций движений и их сочетаний разных стилей и соответствующего характера, манеры исполнения); на построение композиционного рисунка и его развитие; на образную выразительность; на пластику (работа рук, корпуса, головы). Сочинение тематических этюдов, номеров. Коллективный анализ, обсуждение.

## **8. Постановочная и репетиционная деятельность.**

*Теория:* Общие законы (принципы) построения танца (закон целостности, контраста, новизны, зрительского восприятия, драматургического построения произведения). Понятие «Стиль» в хореографии, своеобразие стиля на примерах бытовых танцев, танцев разных исторических эпох, больших национальных регионов (европейские, восточные, латиноамериканские и др.), танцев отдельных национальных культур, внутри которых существуют стилевые различия. Понятие «стилизация» в хореографии, источники стилизации.

*Практика:* Знакомство с музыкальным материалом. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Изучение,

отработка танцевальных движений, соединение движений в танцевальные комбинации, соединение изученного воедино. Работа над техническим совершенствованием движений, над эмоциональной выразительностью образа, чёткостью и чистотой рисунков, построений и перестроений, над синхронным выполнением движений в парах, в группе, в ансамбле.

Просмотр снятых на видео постановок с последующим детальным анализом.

### **9. Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии.**

*Теория:* Творческая деятельность современных балетмейстеров. Выдающиеся современные исполнители. Развитие современного танца. Мюзикл как форма синтеза искусств.

Хореографические училища (Московская государственная академия хореографии, Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, Красноярский хореографический колледж, Новосибирское государственное хореографическое училище, Омский областной колледж культуры и искусства и др.), требования к подготовке абитуриента хореографического училища, вступительные испытания.

*Практика:* Просмотр и анализ фрагментов современных балетов, танцевальных номеров ансамбля И.Моисеева, «Берёзка» и др.

Посещение спектаклей, концертов (выступлений) профессиональных и детских хореографических коллективов, экскурсия в учебные заведения, готовящих хореографов.

### **10. Концертная и конкурсная деятельность.**

*Теория:* Сценическая культура. Сценический макияж. Культура закусного общения. Пунктуальность и дисциплина.

*Практика:* выступления на новогодних, тематических праздниках, отчётный концерт, выступления в рамках социального партнёрства, участие в конкурсах.

### **11. Итоговые занятия.**

Подведение итогов за первое полугодие, учебный год. Аттестация учащихся.

**Календарный учебный график**  
**образовательного модуля «Хореография. Мастерство»**  
**(продвинутый уровень) ДООП образцового ансамбля эстрадного танца**  
**«Лёгкое дыхание»**  
**Первый (восьмой) год обучения**

| № п\п | Планируемая дата занятия | Учебный элемент                                     | Тема занятия  | Количество часов |
|-------|--------------------------|---|---|------------------|
| 1.    | сентябрь                 | Введение в модуль                                   | Введение в модуль «Хореография. Мастерство» продвинутого уровня.      | 3                |
| 2.    | сентябрь                 | Классический танец (КлТ)                            | Современный балет.  | 3                |
| 3.    | сентябрь                 | Беседы об искусстве                                 | Выдающиеся исполнители: У.Лопаткина                                   | 3                |
| 4.    | сентябрь                 | Постановочная и репетиционная деятельность (ПиРД)   | Знакомство с музыкальным материалом «После меня».                     | 3                |
| 5.    | сентябрь                 | КлТ   | Современный балет Китая.  | 3                |
| 6.    | сентябрь                 | ПиРД  | Знакомство с музыкальным материалом «Улица».                          | 3                |
| 7.    | сентябрь                 | ПиРД  | Изучение элементов танца «Улица».                                     | 3                |
| 8.    | сентябрь                 | КлТ   | Туры у станка с V позиции en dedans: техника исполнения.              | 3                |
| 9.    | сентябрь                 | ПиРД  | Разводка танцевальной композиции «Улица».                             | 3                |
| 10.   | сентябрь                 | ПиРД  | Отработка танцевальной композиции «Улица».                            | 3                |
| 11.   | сентябрь                 | КлТ   | Туры у станка с V позиции en dedans: отработка.                       | 3                |
| 12.   | сентябрь                 | ПиРД  | Отработка танцевальной композиции «Улица».                            | 3                |
| 13.   | октябрь                  | Концертная и конкурсная деятельность (далее - КиКД) | Выступление коллектива.   | 3                |
| 14.   | октябрь                  | КлТ   | Туры у станка с V позиции en dehors: техника исполнения.              | 3                |
| 15.   | октябрь                  | Беседы об искусстве                                 | Выдающиеся исполнители: М. Барышников, к/ф «Белые ночи»               | 3                |
| 16.   | октябрь                  | Сценическое движение (СД)                           | Сценическое движение как основа исполнительской культуры танцора.     | 3                |
| 17.   | октябрь                  | КлТ   | Туры у станка с V позиции en dehors: отработка.                       | 3                |
| 18.   | октябрь                  | СД  | Сочетание движений рук, ног. Усложнённая координация.                 | 3                |
| 19.   | октябрь                  | СД  | Сочетание движений рук, ног, спины и головы. Усложнённая координация. | 3                |
| 20.   | октябрь                  | КлТ   | Attitude: épaulement en croisé.                                       | 3                |
| 21.   | октябрь                  | СД  | Сочетание движений рук, ног и головы. Усложнённая координация.        | 3                |
| 22.   | октябрь                  | СД  | Анатомическое строение тела:  | 3                |

|     |         |                                 |  |   |
|-----|---------|---------------------------------|--|---|
|     |         |                                 | работа поверхностных и глубоких мышц.  |   |
| 23. | октябрь | КлТ                             | Attitude épaulement en effacé.   | 3 |
| 24. | октябрь | СД                              | Психология свободной пластики в танце.                                       | 3 |
| 25. | ноябрь  | Беседы об искусстве             | Посещение спектакля «Обнажённое танго».                                      | 3 |
| 26. | ноябрь  | КлТ                             | Grand fouette: техника исполнения.   | 3 |
| 27. | ноябрь  | СД                              | Свободная пластика и импровизация.   | 3 |
| 28. | ноябрь  | Народно-сценический танец (НСТ) | Русский народный танец в XX в.   | 3 |
| 29. | ноябрь  | КлТ                             | Grand fouette: отработка.  | 3 |
| 30. | ноябрь  | НСТ                             | Характерные особенности танца «Тимоня».                                      | 3 |
| 31. | ноябрь  | КиКД                            | Участие в конкурсе.  | 3 |
| 32. | ноябрь  | КлТ                             | Grand fouette: отработка.  | 3 |
| 33. | ноябрь  | НСТ                             | Трюки, технически сложные элементы в народном танце.                         | 3 |
| 34. | ноябрь  | НСТ                             | Переменный шаг.  | 3 |
| 35. | ноябрь  | КлТ                             | Grand fouette: отработка.  | 3 |
| 36. | ноябрь  | НСТ                             | Трилистник.  | 3 |
| 37. | декабрь | НСТ                             | Дробные выстукивания: комбинации.  | 3 |
| 38. | декабрь | КлТ                             | Grand fouette: отработка   | 3 |
| 39. | декабрь | НСТ                             | Дробные выстукивания: комбинации.  | 3 |
| 40. | декабрь | НСТ                             | Дробные комбинации.  | 3 |
| 41. | декабрь | КлТ                             | «Заноски».   | 3 |
| 42. | декабрь | НСТ                             | Вращения в народном танце: техника исполнения.                               | 3 |
| 43. | декабрь | НСТ                             | Вращения в народном танце: отработка.  | 3 |
| 44. | декабрь | КлТ                             | «Заноски».   | 3 |
| 45. | декабрь | Итоговые занятия                | Выступление коллектива. Промежуточная аттестация учащихся.                   | 3 |
| 46. | декабрь | Импровизация                    | Сочинение этюдов на развитие техники исполнения.                             | 3 |
| 47. | декабрь | КлТ                             | «Заноски».   | 3 |
| 48. | декабрь | Беседы об искусстве             | Просмотр фрагментов выступлений ритм-балета «Тодес».                         | 3 |
| 49. | январь  | Беседы об искусстве             | Просмотр и анализ фрагментов выступлений Уральского русского народного хора. | 3 |
| 50. | январь  | КлТ                             | Pas echarpe в повороте.  | 3 |
| 51. | январь  | Модерн                          | Техника танца модерн: Хосе Аркадио Лимон.                                    | 3 |
| 52. | январь  | Модерн                          | Слияние гимнастических элементов с танцем.                                   | 3 |
| 53. | январь  | Модерн                          | Прыжки в танце модерн.   | 3 |
| 54. | январь  | ПиРД                            | Изучение элементов танца «После меня».                                       | 3 |

|     |         |                      |  |   |
|-----|---------|----------------------|--|---|
| 55. | январь  | ПиРД                 | Разводка танцевальной композиции «После меня».                         | 3 |
| 56. | январь  | Модерн               | Swing , swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.              | 3 |
| 57. | январь  | ПиРД                 | Отработка танцевальной композиции «После меня».                        | 3 |
| 58. | январь  | Джазовый танец       | Степ: комбинации.  | 3 |
| 59. | январь  | Модерн               | Перекидка через плечо, прыжок с опорой на руку.                        | 3 |
| 60. | январь  | Джазовый танец       | Степ: комбинации.  | 3 |
| 61. | февраль | Джазовый танец       | Степ: чечётка в повороте.  | 3 |
| 62. | февраль | Партерная гимнастика | Значение самостоятельной работы в партерной гимнастике.                | 3 |
| 63. | февраль | КиКД                 | Участие в конкурсе.  | 3 |
| 64. | февраль | Джазовый танец       | и вращения в джазовом танце.   | 3 |
| 65. | февраль | Партерная гимнастика | Подкачка плечевого пояса.  | 3 |
| 66. | февраль | Импровизация         | Сочинение этюдов на построение композиционного рисунка и его развитие. | 3 |
| 67. | февраль | Беседы об искусстве  | Просмотр и анализ фрагментов балета Р.Щедрина «Анюта».                 | 3 |
| 68. | февраль | Партерная гимнастика | Растяжка - работа в паре.  | 3 |
| 69. | февраль | КиКД                 | Выступление коллектива.  | 3 |
| 70. | февраль | Contemporari         | Прыжки в contemporary dance.   | 3 |
| 71. | февраль | Партерная гимнастика | Складка вперёд. Угол.  | 3 |
| 72. | февраль | Contemporari         | Танцевальные связки в contemporary dance.                              | 3 |
| 73. | март    | КиКД                 | Выступление коллектива.  | 3 |
| 74. | март    | Партерная гимнастика | Элемент «Рыба»: техника исполнения.                                    | 3 |
| 75. | март    | Contemporari         | Танцевальные комбинации и импровизация в стиле contemporari.           | 3 |
| 76. | март    | КиКД                 | Участие в конкурсе.  | 3 |
| 77. | март    | Партерная гимнастика | Элемент «Рыба»: отработка.   | 3 |
| 78. | март    | Беседы об искусстве  | Просмотр и анализ фрагментов балета Б.Эйфама «Двухголосие».            | 3 |
| 79. | март    | Contemporari         | Танцевальные комбинации и импровизация в стиле contemporari.           | 3 |
| 80. | март    | Партерная гимнастика | Элемент «Рыба»: отработка.   | 3 |
| 81. | март    | Contemporari         | Танцевальные комбинации и импровизация в стиле contemporari.           | 3 |
| 82. | март    | Импровизация         | Сочинение этюдов на образную выразительность.                          | 3 |
| 83. | март    | Партерная гимнастика | Элемент «Рыба»: отработка.   | 3 |
| 84. | март    | Hip-hop              | Hip-hop: ритм и счёт.  | 3 |
| 85. | апрель  | Hip-hop              | Основные элементы Hip-hop: отработка.                                  | 3 |
| 86. | апрель  | Партерная гимнастика | Элемент «Подсечка»: техника исполнения.                                | 3 |

|      |              |                      |   |     |
|------|--------------|----------------------|---|-----|
| 87.  | апрель       | Нip-hop              | Танцевальные комбинации и импровизация в стиле Нip-hop.   | 3   |
| 88.  | апрель       | Нip-hop              | Танцевальные комбинации и импровизация в стиле Нip-hop.   | 3   |
| 89.  | апрель       | Партерная гимнастика | Элемент «Подсечка»: отработка.  | 3   |
| 90.  | апрель       | Импровизация         | Сочинение этюдов на пластику.   | 3   |
| 91.  | апрель       | Итоговые занятия     | Отчётный концерт ансамбля.<br>Итоговая аттестация учащихся.   | 3   |
| 92.  | апрель       | Партерная гимнастика | Элемент «Подсечка»: отработка.  | 3   |
| 93.  | апрель       | ПиРД                 | Знакомство с музыкальным материалом «Трости».   | 3   |
| 94.  | апрель       | Беседы об искусстве  | Экскурсия в Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, факультет культуры и искусств | 3   |
| 95.  | апрель       | Импровизация         | Хореографический этюд.<br>Музыкально-хореографическая, образная выразительность.                    | 3   |
| 96.  | апрель       | Импровизация         | Сочинение этюдов тематических этюдов.   | 3   |
| 97.  | май          | КиКД                 | Выступление коллектива.   | 3   |
| 98.  | май          | Импровизация         | Подбор музыкальных фрагментов для сочинения хореографических этюдов.                                | 3   |
| 99.  | май          | КиКД                 | Выступление коллектива.   | 3   |
| 100. | май          | ПиРД                 | Изучение элементов танца «Трости».  | 3   |
| 101. | май          | Импровизация         | Вариации изученных движений, сочинение движений и комбинаций. Хореографическая импровизация.        | 3   |
| 102. | май          | ПиРД                 | Разводка танцевальной композиции «Трости».  | 3   |
| 103. | май          | ПиРД                 | Отработка танцевальной композиции «Трости».   | 3   |
| 104. | май          | Импровизация         | Сочинение этюдов на развитие техники исполнения.  | 3   |
| 105. | май          | Беседы об искусстве  | Посещение спектакля «Лабиринт».   | 3   |
| 106. | май          | КиКД                 | Участие в конкурсе.   | 3   |
| 107. | май          | Импровизация         | Сочинение этюдов на построение композиционного рисунка и его развитие.                              | 3   |
| 108. | май          | КиКД                 | Выступление коллектива.   | 3   |
|      | Итого часов: |                      |   | 324 |