Муниципальное бюджетное (автономное) общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 103»

PACCMOTPEHO:

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете Протокол № 10 от 25.08.2023

приказом директора № 01-06/150-осн от 25.08.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Ансамбль танца «Триумф»

Старшая группа

Направленность: художественная

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст учащихся: 12 – 15 лет Автор - составитель: А.Н.Князева

Преподаватель хореографии

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа ансамбля танца «Триумф» предназначена для приобщения учащихся 12 — 15 лет к современной музыке и хореографии. Способствовать гармоничному развитию каждого человека и общества в целом. Пропагандировать искусство современного танца.

Танец – одно из средств эстетического воспитания творческого начала в человеке. Преподавание хореографии обусловлено необходимостью осуществления психического и физического воздействия на детей средствами музыки, ритмики и игровой деятельности. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется в развитии представления обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку различные движения. Это дает возможность воспринимать и оценивать ее характер, развивает способность переживать содержание музыкального образа. Хореография создает благоприятную основу ДЛЯ совершенствования таких психических функций как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминания условий выполнения упражнений - быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в высших специальных учебных заведениях и открывает возможность после их окончания работать в качестве – хореографа, балетмейстера.

Данная образовательная программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка, а также с учетом уровня их знаний и умений и имеет художественно-эстетическую направленность. Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений учащихся.

Цель программы и задачи

Цель: Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике; Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры; Создание коллектива, который даст возможность обучающимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать искусство современного танца.

Задачи:

- 1. Заложить основы джазового танца, танца-модерн, классического танца и акробатики, параллельно изучая эти предметы.
 - 2. Развивать физические возможности учащихся.
- 3. Развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям.
- 4. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.

5. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

Принципы формирования программы

Программа разрабатывалась с учетом следующих принципов:

- **1.** Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- **2.** Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме
- **3.** Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
- **4.** Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.
- **5.** Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
 - 6. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Способы определения результативности реализации программы:

- систематическое наблюдение за детьми и фиксация происходящих в них изменений
- беседы с родителями
- организация самодиагностики детей и отслеживания изменений в их самооценке

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые занятия для родителей (показы)
- Соревнования, конкурсы
- Праздники (концертная деятельность)

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

Структура занятия по современной хореографии:

1. Разогрев

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В этот раздел входят все виды ходьбы и бега, наклоны и повороты торса.

2. Стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

3. Техническая часть

Основная часть занятия. Проучивание движений и элементов техники модерн-танца, джазового танца, классического танца.

4. Кросс

Передвижение в пространстве. В этот раздел входят прыжки и вращения.

5. Комбинация, танец

Работа над танцевальной комбинацией или постановкой танца.

Структура занятия по акробатике:

1. Разогрев

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В этот раздел входят все виды ходьбы и бега, наклоны и повороты торса.

2. Стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

3. Силовая подготовка

Прокач. Укрепление мышц ног, рук, спины: планки, отжимание, стойки на руках, спичак, ходьба на руках.

4. Акробатические элементы

Трюковые элементы: колесо, рандат, фляк и т.д.

5. Прыжки

Трамплинные прыжки, той-тач

3. Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

| № | Тема урока | Часы | Элементы содержания |
|---|------------|------|---|
| 1 | Змейка | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание упражнения «змейка» с прыжком |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 2 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |

| 2. Стретчинт 3. Спловая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Газогрев 2. Стретчинт 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 2. Стретчинт 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Газогрев 2. Стретчинт 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 1. Газогрев 2. Стретчинт 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 7. Тур: 1. Газогрев 2. Стретчинт 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание тура: подготовка к Гошеце ; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание тура: подготовка к Гошеце ; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Газогрев 2. Стретчинт 3. Спловая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыж | | | | |
|---|----|------------|---|---|
| 4 Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Лементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Лементы 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Лементы 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 4. Кросе 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученното материала 4. Кросе 6. Прыжков 1. Празогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученното материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 4. Кросе 5. Проучивание стойки па руках «пожницы» с выходом с колец; повторение выученного материала 4. Кросе 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки па руках «пожницы» с выходом с колец; повторение выученного материала 4. Кросе 4. Кр | | | | |
| 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Поручивание танцевальной комбинации; постановка танца 3. Поручивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 3. Поручивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 3. Повторение 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 5. Прамотрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Стретчинг 6. Стретчинг 7. Празотрев 6. Стретчинг 7. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Празотрев 7. Стретчинг 7. Празотрев 7. Стретчинг 7. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 7. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Празотрев 7. Стретчинг 7. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Празотрев 7. Стретчинг 7. Празотрев 7. Стретчинг 7. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колскі; повторение выученного материала 7. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колскі; повторение выученного материала 7. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колскі; повторение выученного материала 7. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колскі, повторение выученного материала 7. Празотрев 7. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колскі повтор | | | | |
| 3 Кувырки 1 1. Разогрев 2. Стретчии 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Повторение «Јесе»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 8 Акробатика 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 9 Прыжок в кольцо 1 1. Разогрев 2. Стретчииг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного | | | | - |
| 2. Стретчинг 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4 Компас-тур 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 5 Акробатика 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 6 Jete 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «dete»; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7 Тур: подтотовка к 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 8 Кольцо 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание подтотовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в 1 Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> | | | | 1 |
| 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Тур: подготовка к 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Стретчинг 6. Силовая подтотовка 6. Силовая подтотовка | 3 | Кувырки | 1 | <u> </u> |
| 4 Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4 Компас-тур 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 5 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 6 Jete 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7 Тур: подготовка к 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка к 9 Прыжко в 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках | | | | 2. Стретчинг |
| 4 Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4 Компас-тур 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка тапца 5 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 6 Jete 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7 Тур: подготовка к 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка к 9 Прыжко в 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках | | | | 3. Повторение кувырков назад через «птичку» |
| Постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 7. Тур: подготовка к 6. Дете 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Тур: подготовка к 7. Тур: подготовка к Роцеtte ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Тур: подготовка 7. Тур: подготовка 7. Тур: подготовка 7. Тур: подготовка 7. Тур: подготовка к Роцеtte ; повторение выученного материала 7. Тур: подготовка 7. Тур: по | | | | 4. Kpocc |
| 4 Компас-тур 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатика 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание тура: подготовка к Fouette; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 6. Проучивание стойки на руках «пожницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 6. Кросе 6. Проучивание стойки на руках «пожницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 6. Кросе 6. Кросе 6. Кросе 6. Кросе | | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 6. Jete 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 7. Проучивание тура: подготовка к Fouette 7. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8. Акробатика 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 4. Кросс 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 4. К | | | | постановка танца |
| 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тррастывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание тррастывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросе 4. Крос | 4 | Компас-тур | 1 | 1.Разогрев |
| 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца | | | | 2. Стретчинг |
| 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Тур: | | | | 1 |
| 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7. Тур: | | | | |
| Постановка танца 1 | | | | - |
| 5 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 6 Jete 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатика 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 6. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 4. Кросс | | | | ± • |
| 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 6 Jete 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 4 | 5 | Акробатика | 1 | |
| 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 5. Проучивание тура: подготовка к Fouette 5. Проучивание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 6. Кросс 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проторение выученного материала 4. Кросс 4. Кросс 4. Кросс 6. Проторение выученного материала 4. Кросс 6. Проторение выученного материала 6. Кросс 6. Прыжение поторение выученного материала 6. Кросс 6. Прыжение поторение выученного материала 6. Кросс 6. Прыжение поторение потор | | Impoourmu | 1 | |
| 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 6. Прыжки 7. Прыжки 7. Прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колец; повторение выученного материала 4. Кросс 4. Кросе 4. | | | | <u> </u> |
| 5. Прыжки 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание трра: подготовка к 5. Проучивание трра: подготовка к 6. Проучивание трра: подготовка к 6. Проучивание трра: подготовка к 6. Проучивание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 7. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 4. Кросс 4. Кросе 4. | | | | |
| 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Јете»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7 Тур: подготовка к Fouette 8 Акробатика 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание трра: подготовка к Fouette; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 П.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | • |
| 2. Стретчинг 3. Повторение «Јеte»; повторение выученного материала 4. Крос 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Крос 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросе 4. Кр | 6 | Into | 1 | 1 |
| 3. Повторение «Јеte»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатика 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 9. Прыжки 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | U | Jete | 1 | <u> </u> |
| 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 4. Кросе 5. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросе 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросе 4. Кросе 4. Кросе 4. Кросе 5. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросе 4. Крос | | | | |
| 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 7 | | | | |
| Постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 4. Крос | | | | <u> </u> |
| Тур: подготовка к Fouette 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 8 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | |
| Подготовка к 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 5. Прыжки 7. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | 7 | Tym | 1 | |
| 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette; повторение выученного материала | , | | 1 | |
| Выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | ± |
| 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | rouette | | |
| 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1. Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | |
| Постановка танца 1 | | | | |
| 8 Акробатика 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | 1 1 |
| 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | - | | 1 | |
| 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | 8 | Акробатика | 1 | l = |
| 4. Акробатические элементы 5. Прыжки 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | |
| 5. Прыжки 9 Прыжок в 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | · · |
| 9 Прыжок в кольцо 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | |
| 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | _ | | |
| 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 1 1.Разогрев руках 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | 9 | • | 1 | <u> </u> |
| материала 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | кольцо | | - |
| 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца 10 Стойки на руках 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | |
| | | | | ± |
| 10 Стойки на руках 1 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | 1 |
| 1 1.Разогрев руках 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | ± • |
| руках 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | | | постановка танца |
| 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс | 10 | Стойки на | 1 | 1.Разогрев |
| колен; повторение выученного материала 4. Кросс | | руках | | 2. Стретчинг |
| 4. Kpocc | | | | 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с |
| 4. Kpocc | | | | колен; повторение выученного материала |
| | | | | |
| | | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| c. Tipe / miswille ii elpwewisiswille iwiiqeswision keweliiwqiiii, | | | | 4. Kpocc |

| | | | постановка танца |
|----|--------------|-----|--|
| 11 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 12 | Tilt | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение элемента «Tilt»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 13 | Падение | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание падения в сторону со слайдом; падение назад в |
| | | | «звездочку»; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 14 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 15 | Hing | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Hing»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 16 | Lowout | 1 | постановка танца |
| 10 | Lay aut | 1 | 1.Разогрев 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Lay aut»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 17 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | r |] - | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 18 | Тур «А La на | 1 | 1.Разогрев |
| | 90» | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание тура «А La на 90»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 19 | Стойки в | 1 | 1.Разогрев |

| | | | 1.00000000000 |
|----|-------------|---|--|
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 20 | 0.1% | 1 | постановка танца |
| 28 | «Split» | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание прыжка «Split»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 29 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 30 | Spiral | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Spiral»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 31 | Воздушные | 1 | 1.Разогрев |
| | слайды | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание воздушных слайдов на локтях; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 32 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 33 | Свинги | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание упражнения «свинги»-маятник с перекатом в |
| | | | «звездочку»; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 34 | Стойки на | 1 | 1.Разогрев |
| | руках | | 2. Стретчинг |
| | r J | | 3. Повторение стойки на руках «ножницы»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 35 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| 33 | Impoourniku | 1 | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | 1 | | э. Спловал подготовка |

| | | | A Armofortyyaayayaayaa |
|-----|--------------|---|---|
| | | | 4. Акробатические элементы |
| 26 | Порожет | 1 | 5. Прыжки |
| 36 | Перекат | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание переката на спине с прыжком; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 27 | П | 1 | постановка танца |
| 37 | Партнеринг | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элементов партнеринга; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 2.0 | | | постановка танца |
| 38 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| 20 | ** | | 5. Прыжки |
| 39 | Уголок | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение стойки на руках в партнеринге; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 40 | Rond | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение «Rond»; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 41 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | - | | 5. Прыжки |
| 42 | Перекат | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание переката на спине «Циркуль» на 180; перекаты |
| | | | сидя; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 43 | Port de bras | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание «Port de bras» в партере; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |

| | | | постановка танца |
|----|---------------|---|--|
| 44 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | _ | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 45 | Вертушки | 1 | 1.Разогрев |
| | 2 op 1 junii | - | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Вертушка; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 46 | Plie | 1 | 1.Разогрев |
| 10 | The | 1 | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание «Plie»; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 47 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| ., | 1 Inpoontinu | * | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 48 | Позиции рук и | 1 | 1.Разогрев |
| | ног | _ | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Позиций рук и ног; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 49 | Contraction- | 1 | 1.Разогрев |
| | Arch | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение «Contraction- Arch»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 50 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 51 | Падение | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание падения в сторону со слайдом; падение назад в |
| | | | «звездочку»; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 52 | Кувырки | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение кувырков вперед и назад; из «звездочки в |

| | | | звездочку»; повторение выученного материала |
|----|---------------|---|--|
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 53 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 54 | Typ en dehors | 1 | 1.Разогрев |
| | - JP | _ | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение тура «en dehors»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | <u> </u> |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | 4 | постановка танца |
| 55 | Свинги | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Упражнения «Свинги» сидя с перекатом на лопатках; |
| | | | повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 56 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | 1 | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 57 | Сход вниз и | 1 | 1.Разогрев |
| 37 | | 1 | 2. Стретчинг |
| | выход наверх | | - |
| | через подъемы | | 3. Повторение схода вниз и выхода наверх через подъемы стоп; |
| | стоп | | проучивание с разворотом на 180; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 58 | Воздушные | 1 | 1.Разогрев |
| | слайды | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение воздушных слайдов; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 59 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | I | = | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | • |
| 60 | Cmaxxxxx | 1 | 5. Прыжки |
| 60 | Стойки на | 1 | 1.Разогрев |
| | плече | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание стойки на плече со слайдом; повторение |
| | | | выученного материала |

| | | | A TC |
|----|------------------|---|--|
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 61 | Battement tendu | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание «Battement tendu»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 62 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | 1 | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 63 | Roll down- Roll | 1 | 1.Разогрев |
| 03 | | 1 | 2. Стретчинг |
| | up | | 3. Проучивание упражнения «Roll down- Roll up»; повторение |
| | | | |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 64 | Кувырки | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание кувырков назад через шпагат; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 65 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 66 | Перекат | 1 | 1.Разогрев |
| 30 | Toponui | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание переката на спине «Циркуль» на 270; |
| | | | |
| | | | повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | G. 1 11 1 | 4 | постановка танца |
| 67 | Step ball change | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение упражнения «Step ball change»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 68 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | _ | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | L | | |

| | | | 5. Прыжки |
|-----|-----------------|---|--|
| 69 | Водокачка | 1 | 1.Разогрев |
| 09 | Бодокачка | 1 | 2. Стретчинг |
| | | | = |
| | | | 3. Проучивание элемента «водокачка»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 70 | D 1 11 | 2 | постановка танца |
| 70- | Body roll | 2 | 1.Разогрев |
| 71 | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Body roll»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 72 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 73 | Вытяжка | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «вытяжка»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 74- | Arabesques- | 2 | 1.Разогрев |
| 75 | Attitudes | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание элемента «Arabesques- Attitudes»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 76 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | _ | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 77 | Стойки на | 1 | 1.Разогрев |
| | руках | | 2. Стретчинг |
| | _ ~ | | 3. Проучивание стойки на руках с киком; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 78- | Battement tendu | 2 | 1.Разогрев |
| 79 | jete | _ | 2. Стретчинг |
| | J | | 3. Проучивание «Battement tendu jete»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | l | | о. проз прашие и отраживание тапцевальной комониции, |

| | | | постановка танца |
|-----|------------------|---|---|
| 80 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | пкрооштика | 1 | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 81- | Developpes | 2 | 1. Разогрев |
| 82 | Developpes | 2 | 2. Стретчинг |
| 02 | | | 3. Проучивание элемента «Developpes»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 83- | Grand battement | 2 | 1.Разогрев |
| 84 | Grand batternent | 2 | 2. Стретчинг |
| 04 | | | 3. Проучивание «Grand battement»; повторение выученного |
| | | | |
| | | | материала |
| | | | 4. Кросс |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 85 | A ran o Sograva | 1 | постановка танца |
| 83 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| 86 | Попомот | 1 | 5. Прыжки |
| 80 | Перекат | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание переката на спине со слайдом; повторение |
| | | | выученного материала 4. Кросс |
| | | | Кросс Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | 1 |
| 87- | Rond | 2 | Постановка танца |
| 88 | Konu | 2 | 1.Разогрев 2. Стретчинг |
| 00 | | | 1 |
| | | | 3. Проучивание «Rond»; повторение выученного материала 4. Кросс |
| | | | - |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца |
| 89 | Акробатика | 1 | |
| 07 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | Акробатические элементы Прыжки |
| 90 | Турв | 1 | 1. Разогрев |
| 70 | | 1 | 2. Стретчинг |
| | партнеринге | | = |
| | | | 3. Проучивание тура в партнеринге; повторение выученного |
| | | | материала 4. Кросс |
| | | | - |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 91- | Pas de bourre | 2 | постановка танца |
| 91- | ras ue bourte | 2 | 1.Разогрев 2. Стретчинг |
| 92 | | | 2. Стретчинг |

| | | | 2 П |
|------|----------------|---|---|
| | | | 3. Проучивание элемента «Pas de bourre»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 93 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 94- | Curve- Release | 2 | 1.Разогрев |
| 95 | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение элементов «Curve- Release»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 96- | Тур «А La на | 2 | 1.Разогрев |
| 97 | 90» | | 2. Стретчинг |
|) | 70// | | 3. Проучивание тура «А La на 90»; повторение выученного |
| | | | материала |
| | | | 1 - |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| 00 | A ~ ~ | 1 | постановка танца |
| 98 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 99 | Свинги | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание упражнения «свинги» руками с поворотом |
| | | | торса; повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 100- | Flat back | 2 | 1.Разогрев |
| 101 | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание упражнения «Flat back»; повторение |
| | | | выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; |
| | | | постановка танца |
| 102 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| 102 | 1 inpodatina | 1 | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| 100 | | 1 | 5. Прыжки |
| 103 | Стойки на | 1 | 1.Разогрев |
| | лопатках | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Проучивание стойки на лопатках через падение; повторение |
| | | | выученного материала |

| | | | 4. Кросс 5. Проучивание и отрабатывание танцевальной комбинации; постановка танца |
|------|--------------|---|---|
| 104- | Подготовка к | 3 | 1.Разогрев |
| 106 | показу | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Повторение выученного материала |
| | | | 4. Kpocc |
| | | | 5. Отрабатывание танцевальных комбинаций; постановок |
| 107 | Акробатика | 1 | 1.Разогрев |
| | | | 2. Стретчинг |
| | | | 3. Силовая подготовка |
| | | | 4. Акробатические элементы |
| | | | 5. Прыжки |
| 108 | Открытое | 1 | Показ выученного материала. |
| | занятие для | | |
| | родителей | | |

4. Материально - техническое и учебно-методическое обеспечение программы Оборудование

- танцевальный зал с ковровым покрытием,
- музыкальный центр,
- флешка с музыкальным материалом.

Литература

- 1. Ваганова А.Я «Азбука классического танца».
- 2. Фадеева С.Л «Теория и методика преподавания классического и историкобытового танцев»: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000.
- 3. Константинова А.И. «Игровой стретчинг»: методика работы с детьми дошкольного возраста». СПб, 1993.
- 4. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. СПб.: СПбГУП, 2006.
- 5. Пуртова Т.В.. Учите детей танцевать: Учебное пособие. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
- 6. О естественных законах пластики. Из кн. Отклики театра. С. Волконский, Пертоград, 1914.
- 7. Осеннева М.С. БезбородоваЛ.А. «Методика музыкального воспитания младшего школьника»
- 8. Стиль модерн и пластические поиски конца 19— начала 20 века. К.А.Добротворская. Сб.научных трудов, СПб, 1993.
 - 9. Хореографическое искусство 20-х годов. Е.Я.Суриц, М., 1979.
- 10. Ерохина О.В.: Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка».-Ростов на Дону: Феникс, 2003.
 - 11. Танец будущего. Моя жизнь. А.Дункан. 1989
 - 12. Работа актера над собой. Б.С. Станиславский. Собранание сочинений, т.2, М., 1989.
 - 13. Яновская В. Ритмика. М.: «Музыка», 1978.
- 14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998. 128 с, ил.