

Управление образования администрации ЗАТО Александровск  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУДО «ДТ «Дриада»

Протокол №14 от 13.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДТ «Дриада»

Д.И. Телегина

«13» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

## **«220 вольт. ПРОФИ»**

возраст обучающихся: 10-18 лет

срок реализации: 5 лет

уровень программы: базовый

Автор-составитель:

Зенина Анастасия Владимировна,

педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г. Снежногорск

2024 год

### **Аннотация**

Актуальность программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников. Безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, областном, всероссийском и международном).

Отличительные особенности программы – востребованность программы со стороны педагогов, воспитанников и их родителей в значительной степени определяется: интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца. Стремлением к самостоятельным пробам детей и подростков в освоении классических и современных направлений хореографии, поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**220 вольт профи**» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. №629.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена на основе программ «Ритмика и танец» Н.И. Бочкарёвой, Министерства образования и науки для учреждений дополнительного образования и программ Министерства культуры для хореографических училищ.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, самореализацию и самосовершенствование, мотивацию личности к познанию и творчеству.

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет,

**Количество обучающихся в группе:** 10-15 человек.

**Срок реализации программы** – 5 лет.

**Режим занятий:** по 6 учебных часов в неделю (216 часов на каждом году).

**Форма обучения** – очная.

**Цель программы:** развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

**Задачи:**

**Образовательные:**

– обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, джаз-модерн)

– обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса – обучить практическому применению теоретических знаний.

**Развивающие:**

– способствовать развитию умственной и физической работоспособности - сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства – способствовать развитию интереса к миру танца.

### **Воспитательные:**

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу
- профориентирование старшеклассников

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **По окончании 1-го года обучения**

##### **Обучающийся будет знать:**

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные позиции ног и рук;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
- комплекс упражнений стретчинга;
- назначение разогрева, его последовательность;
- понятие «Музыкальное вступление»;
- понятие «Танцевальный образ».

##### **Обучающийся будет уметь:**

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок; исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки 1-го года обучения под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

#### **По окончании 2-го года обучения:**

##### **Обучающийся будет знать:**

- основные упражнения классического танца (плие, релеве); приемы стретчинга, его назначение;
- понятие синкопа и ритмические рисунки джазовой музыки;
- понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца;
- знать основные термины танца джаз-модерн (изоляция, параллель и т. д.)

##### **Обучающийся будет уметь:**

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине; исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения; самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;

- выполнять комплекс упражнений стретчинга 2-го года обучения (под контролем педагога);
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ; овладеть основными элементами классического танца; овладеть основами танца джаз-модерн.

**По окончании 3-го года обучения:**

**Обучающийся будет знать:**

- основные упражнения классического танца – названия движений, правила исполнения;
- понятие «стиль музыки», «образность»;
- понятия об основных законах танцевальной драматургии;
- основные термины танца hip-hop (кач, слайд).

**Обучающийся будет уметь:**

- самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;
- овладеть техникой танца джаз-модерн;
- овладеть основными элементами танца hip-hop (кач, элементарные шаги) иметь навыки сценической деятельности.

**По окончании 4-го года обучения:**

**Обучающийся будет знать и уметь:**

- Специальную физическую подготовленность, особенно активной гибкости и силовых качеств.
- Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.
  - Базовая техническая подготовленность – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
  - Освоение сверхсложных и рискованных элементов и соединений экстремальной пластики.
  - Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
  - Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
  - Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к конкурсным испытаниям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

**По окончании 5-го года обучения:**

**Обучающийся будет знать и уметь:**

- Инновационная танцевальная техника (джаз, модерн, хип – хоп, брейк – данс и др.),
- Участие в работе мастер – классов.
- Совершенствование сверхсложных элементов и соединений экстремальной пластики, хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
  - Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
  - Активная концертно - конкурсная практика, с множеством занятий по инновационно импровизационным танцевальным техникам.

**Учебный план  
1-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос
2.	Разминка	5	1	4	Беседа
3.	Партерная гимнастика	10	1	9	Смотр
4.	Кроссы	10		10	Смотр
5.	Движения классического танца	20	5	15	Тест
6.	Основы джаз - модерна	30	10	20	Опрос
7.	Танцевальная импровизация	24	4	20	Смотр
8.	Большие прыжки в комбинации	5	1	4	Смотр
9.	Изучение понятия Swing	3		3	Опрос
10.	Вращения по диагонали	5		10	Смотр
11.	Вращение в пространстве	5		10	Смотр
12.	Растяжка	10	2	8	Смотр
13.	Большие танцевальные комбинации	30	2	28	Смотр
14.	Комплекс упражнений в движении	15	2	13	Опрос
15.	Постановка танцевальных номеров	30	2	28	Смотр
16.	Итоговое занятие	1		1	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>183</b>	

**Содержание программы  
1-го года обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения.

**2. Разминка**

**Теория.** Беседа «Основа разминки»

**Практика.** Улучшение гибкости шеи. Улучшение эластичности плечевого пояса, плечевых суставов. Улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Улучшение эластичности мышц коленного сустава. Увеличение эластичности мышц голеностопного сустава. Прыжки.

**3. Партерная гимнастика**

**Теория.** Беседа «Влияние партерной гимнастики на организм человека»

**Практика.** Упражнения для развития выворотности ног. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития гибкости позвоночника. Комплексы упражнений партерной гимнастики.

**4. Кроссы**

**Практика.** Упражнения на ориентирование в пространстве. Упражнения на баланс. Шаги, прыжки, вращения.

## **5. Движения классического танца**

**Теория.** История возникновения классического танца. Русский балет. Академия русского балета А.Я.Вагановой

**Практика.** Позиции рук и ног. Постановка корпуса. Demi и grand plie. Battements tendu. Passe par terre. Rond de jambe. Положение ноги sur le cou de pied. Battements releve. Grand battements jete. Allegro.

## **6. Основы джаз-модерна**

**Теория.** История возникновения стиля джаз-модерн. Основоположники данного направления.

**Практика.** Упражнения на середине зала. Изоляция. Упражнения в партере. Упражнения stretch-характера.

## **7. Танцевальная импровизация**

**Теория.** Основные моменты импровизации.

**Практика.** Импровизация на свободную и заданную тему.

## **8. Большие прыжки в комбинации.**

**Теория.** Беседа, просмотр видеофильма

**Практика.** Прыжки: с двух ног на две(jump). Temps sauté. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

## **9. Изучение понятия Swing**

**Практика.** Упражнение в комплексе с другими элементами

## **10. Вращения по диагонали**

**Практика.** Основные элементы. Отработка элемента на разном уровне.

## **11. Вращение в пространстве**

**Практика.** Вращения: повороты на двух ногах. Просмотр видеоматериала.

## **12. Растяжка**

**Теория.** Понятие растяжки в джаз-модерне. Польза растяжки. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя

## **13. Большие танцевальные комбинации**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов

**Практика.** Упражнения на середине зала

## **14. Комплекс упражнений в движении**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов

**Практика.** Отработка изученных комбинаций.

## **15. Постановка танцевальных номеров**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов. Беседы.

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных номеров.

## **16. Итоговое занятие**

**Практика.** Открытый урок

**Учебный план  
2-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Warm up	16	2	14	Смотр
3.	Приёмы Jazz-танца	16	2	14	Опрос
4.	Работа в par terre	16		16	Смотр
5.	Экзерсис на середине	16	1	15	Тест
6.	Кроссы	8		8	Смотр
7.	Комбинации	10		10	Смотр
8.	Изучение основных движений джаз танца	20	2	18	Опрос
9.	Изучение больших прыжков	16		16	Смотр
10.	Упражнения на расслабление	6		6	Беседа
11.	Растяжка	14		14	Смотр
12.	Развитие гибкости	6	1	10	Опрос
13.	Комплекс статичных упражнений	6	1	10	Смотр
14.	Комплекс упражнений в движении	14		14	Опрос
15.	Постановка танцевальных номеров.	36	2	34	Смотр
16.	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

**Содержание программы  
2-го года обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения.

**2. Разминка**

**Теория.** Беседа «Основа разминки»

**Практика.** Улучшение гибкости шеи. Улучшение эластичности плечевого пояса, плечевых суставов. Улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Улучшение эластичности мышц коленного сустава. Увеличение эластичности мышц голеностопного сустава. Прыжки.

**3. Приемы Jazz танца**

**Теория.** История развития джаз танца

**Практика.** Показ коллапса. Изоляция и полицентрия. Contraction и reiease.

**4. Работа в par terre**

**Практика.** Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа. Contraction, release на четвереньках. Body roll в положении круазе сидя. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). Grand batman вперед, из положения, лежа на спине. Grand batman в сторону из положения, лежа на боку. Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

**5. Экзерсис на середине**

**Теория.** Беседа. Просмотр видеоматериалов.



**Практика.** Основные позиции ног в джаз танце. Основные позиции рук в джаз танце. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – круг. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – полукруг. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – восьмерка. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Demi и grand-plie: 1. По параллельным и выворотным позициям. 2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie. 3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно. 4. Соединение с releve. Battement tendu: 1. Исполнение по параллельным позициям. 2. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот. 3. Исполнение с сокращенной стопой (flex). Rond de jambe par terre: 1. Исполнение по параллельным позициям. 2. Исполнение формы из урока народно-сценического танца. Battement fondu: по параллельным позициям. Battement frappe: по параллельным позициям.

#### **6. Кроссы**

**Практика.** Шаги: tap step; camel walk; sugar leg. Grand battement на полупальцах. Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap). Вращения: повороты на одной ноге.

#### **7. Комбинации**

**Практика.** Составление комбинаций из изученных элементов.

#### **8. Изучение основных движений джаз танца**

**Теория.** Беседа

**Практика.** Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. Изучение curve, arch, Проучивание roll down и roll up. Изучение side stretch.

#### **9. Изучение больших прыжков**

**Практика.** Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap)

#### **10. Упражнения на расслабление**

**Практика.** Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

#### **11. Растяжка**

**Практика.** Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере). Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

#### **12. Развитие гибкости.**

**Теория.** Беседы. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Наклоны торсом вперед в «frog» позиции. Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя. Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя. Выходы на маленькие мостики.

#### **13. Комплекс статичных упражнений**

**Теория.** Беседы

**Практика.** Проучивание flat back вперед из положения стоя

#### **14. Комплекс упражнений в движении**

**Практика.** Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

#### **15. Постановка танцевальных номеров**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов

**Практика.** Разучивание и отработка постановок.

#### **16. Итоговое занятие.**

## Практика. Открытый урок.

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Усложненная разминка	8	2	6	Опрос
3.	Партерная гимнастика	20	2	18	Смотр
4.	Кроссы	10	2	8	Смотр
5.	Движения классического танца	20	2	18	Смотр
6.	Закрепление материала по танцу джаз-модерн	12	5	12	Опрос
7.	Танцевальная импровизация	22		22	Смотр
8.	Большие и маленькие прыжки в комбинации	14		14	Смотр
9.	Понятия swing в комбинациях	12	2	12	Опрос
10.	Вращения по диагонали	10		10	Смотр
11.	Вращение со сменой ракурса	12		12	Смотр
12.	Растяжка	20	5	20	Беседа
13.	Большие танцевальные комбинации	10		10	Смотр
14.	Комплекс упражнений в движении	10		10	Опрос
15.	Постановка танцевальных номеров	20	4	16	Смотр
16.	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

### Содержание программы 3-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения.

#### 2. Усложненная разминка

**Теория.** Беседы

**Практика.** Разогрев у станка

#### 3. Партерная гимнастика

**Теория.** Основные моменты упражнений

**Практика.** Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере). Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

#### 4. Кроссы

**Теория.** Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Шаги: Проучивание шага flat step в чистом виде. Flat step в plie. Pas chasse. Pas de bourree. Step ball change. Изучение kick. Grand battement на шагах square (шаги на demi-plie по

квадрату). Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop). Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

#### **5. Движения классического танца**

**Теория.** История классического танца

**Практика.** Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям. Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям. Battement tendus вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete по всем направлениям. Rond de jambe par terre en dehor u en dedane. Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям. Battement frappe. Battement developpe, battement releve lent. Grand battement jete.

#### **6. Закрепление материала по танцу джаз-модерн**

**Практика.** Flat back в сторону. Flat back вперед в сочетании с работой рук. Изучение deep body bend. Изучение hinge-позиции. Изучение twist торса. Body roll (волны). Tilt.

#### **7. Танцевальная импровизация**

**Практика.** Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

#### **8. Большие и маленькие прыжки в комбинации**

**Практика.** Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop).

#### **9. Понятия swing в комбинациях**

**Теория.** Беседы.

**Практика.** Отработка в сочетании с другими элементами.

#### **10. Вращения по диагонали**

**Практика.** Отработка вращений в позах. Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante u pirouettes.

#### **11. Вращение со сменой ракурса**

**Практика.** Отработка вращений в позах. Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante u pirouettes.

#### **12. Растяжка**

**Практика.** Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении лежа

#### **13. Большие танцевальные комбинации**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

#### **14. Комплекс упражнений в движении**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

#### **15. Постановка танцевальных номеров**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

#### **16. Итоговое занятие**

**Практика.** Открытый урок

### **Учебный план 4-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Усложненная разминка	8	2	6	Смотр
3.	Партерная гимнастика	6	1	5	Смотр
4.	Кроссы	10	2	8	Опрос

5.	Классический танец у станка и на середине.	10	5	10	Опрос
6.	Самостоятельное составление комбинаций по танцу джаз - модерн	8		8	Смотр
7.	Танцевальная импровизация с заданиями.	20	5	20	Смотр
8.	Самостоятельное составление комбинаций прыжков по группам	10		10	Смотр
9.	Комбинация на середине swing, adagio.	10	2	8	Опрос
10.	Самостоятельное сочинение комбинаций вращений по диагонали.	10		10	Смотр
11.	Вращение со сменой ракурса на середине.	10		10	Смотр
12.	Растяжка	15		15	Беседа
13.	Большие танцевальные комбинации	10		10	Смотр
14.	Комплекс упражнений в движении	10		10	Смотр
15.	Постановка танцевальных номеров.	30	4	26	Смотр
16.	Итоговое занятие	1		1	Беседа
	Всего:	<b>216</b>	18	198	

### Содержание программы 4-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения.

#### 2. Усложненная разминка

**Теория.** Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Разминка у станка и на середине зала

#### 3. Партерная гимнастика

**Теория.** Беседы.

**Практика.** Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

#### 4. Кроссы

**Теория.** Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Шаги: Трехшаговый поворот по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. Flat step в сочетании с работой плеч. Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом. Grand batman с двумя шагами по диагонали. Шаги с координацией трех, четырех и более центров. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Прыжки: Сиссон ферме по всем направлениям. Сиссон уверт по всем направлениям. Па эшапе с поворотом. Па шассе как подготовка к большим прыжкам. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

## **5. Классический танец у станка и на середине.**

**Практика.** Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

## **6. Самостоятельное составление комбинаций по танцу джаз - модерн**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

## **7. Танцевальная импровизация с заданиями.**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

## **8. Самостоятельное составление комбинаций прыжков по группам.**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

## **9. Комбинация на середине swing, adagio.**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Отработка пространственного расположения. Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

## **10. Самостоятельное сочинение комбинаций вращений по диагонали.**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

## **11. Вращение со сменой ракурса на середине.**

**Практика.** Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции. Штопорные вращения. Пируэт в позах (efasse, croisee). Повороты на различных уровнях.

## **12. Растяжка**

**Практика.** Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

## **13. Большие танцевальные комбинации**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

## **14. Комплекс упражнений в движении**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

## **15. Постановка танцевальных номеров**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов. Беседы

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

## **16. Итоговое занятие**

**Практика.** Открытый урок

### **Учебный план 5-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Усложненная разминка	10	2	8	Опрос
3.	Партерная гимнастика	10		10	Опрос

4.	Самостоятельное сочинение комбинаций в кроссе	10		10	Смотр
5.	Классический танец у станка и на середине.	20	5	20	Опрос
6.	Самостоятельное составление комбинаций по танцу джаз - модерн	10		10	Смотр
7.	Контактная импровизация	20	5	20	Тест
8.	Самостоятельное составление комбинаций прыжков	10		10	Смотр
9.	Самостоятельное сочинение комбинаций на середине swing, adagio	10		10	Смотр
10.	Самостоятельное сочинение комбинаций вращений по диагонали	8		8	Смотр
11.	Самостоятельное сочинение комбинаций вращений со сменой ракурса на середине.	8		8	Смотр
12.	Растяжка	20		20	Беседа
13.	Самостоятельное сочинение больших танцевальных комбинаций	20		20	Смотр
14.	Комплекс упражнений в движении	14		14	Смотр
15.	Постановка танцевальных номеров.	30	4	26	Смотр
16.	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	Всего:	<b>216</b>	18	198	

### Содержание программы 5-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения.

#### 2. Усложненная разминка

**Теория.** Просмотр видеоматериалов.

**Практика.** Разминка у станка и на середине зала

#### 3. Партерная гимнастика

**Практика.** Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

#### 4. Самостоятельное сочинение комбинаций в кроссе

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

#### 5. Классический танец у станка и на середине.

**Практика.** Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash.

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъемом пятки опорной ноги во время броска. Grand battement jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

**6. Самостоятельное составление комбинаций по танцу джаз - модерн**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

**7. Контактная импровизация**

**Практика.** Развить навык контактной импровизации

**8. Самостоятельное составление комбинаций прыжков**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

**9. Самостоятельное сочинение комбинаций на середине swing, adagio**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

**10. Самостоятельное сочинение комбинаций вращений по диагонали**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

**11. Самостоятельное сочинение комбинаций вращений со сменой ракурса на середине.**

**Практика.** Самостоятельная работа учащихся

**12. Растяжка**

**Практика.** Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

**13. Большие танцевальные комбинации**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

**14. Комплекс упражнений в движении**

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

**15. Постановка танцевальных номеров**

**Теория.** Просмотр видеоматериалов. Беседы

**Практика.** Разучивание и отработка танцевальных композиций

**16. Итоговое занятие**

**Практика.** Открытый урок

**Формы подведения итогов реализации программы**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (май). Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

**Методическое обеспечение программы**

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения классического, а также современного танца, импровизации, контактной импровизации. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

На третьем году обучения стоит задача сохранения этого максимального уровня, так же дети знакомятся с основными законами танцевальной драматургии, овладевают навыками актерского мастерства. Обучающиеся должны стараться сами наполнить содержанием образ. Импровизация – это одна из главных особенностей данного этапа.

На четвертом году обучения дети осваивают импровизацию, так же закрепляют пройденный материал. Начинают изучение самостоятельной постановки комбинаций и импровизаций. Так же знают названия движений и правильность исполнения. Изучают правильное поведение на сцене, в неожиданных ситуациях при выступлениях на конкурсах и концертах.

На пятом году обучения стоит задача сохранение максимального уровня подготовленности подростков, так же, подростки могут самостоятельно сочинять комбинации в современном танце. Изучают различные трюковые и сложные поддержки. Обучающиеся должны стараться усвоить понятия образа, сюжета в танцевальных номерах. Так же контактная импровизация и импровизация на заданиях.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

Освоение программы должно опираться кроме дидактических на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учащихся, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность процесса, который направлен на создание условий для гармонического развития творческой личности.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед



уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка.

#### **Техническое оснащение занятий**

Важную роль в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют:

- специальное оборудование (ковры для занятий, станок для хореографии, настенные зеркала),
- технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование),

#### **Дидактический материал**

- видеозапись мастер – классов по современной хореографии
- видеозаписи танцевальных спектаклей
- видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров
- база музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла,
- буклеты с фотографиями ведущих танцовщиц и танцевальных ансамблей мира,
- учебно – методическая литература по различным направлениям хореографии.

## **Список литературных источников:**

### **для педагога:**

1. Авторская образовательная программа образцового детского хореографического ансамбля «Мастерок»/ Авторы Дюжикова В.Н., Буравлева О.В., Наймушина В.В., рецензент – зав. кафедрой педагогики и психологии, к.п.н. Широкоград Т.В. – Североморский дом детского творчества им. Саши Ковалева. – Североморск, 2010.
2. Беляевский А. Хип-хоп как стиль жизни /реферат/. - Архангельск, 2003.
3. Дополнительная образовательная программа «Современный танец»/ раздел комплексной авторской образовательной программы «Образцовая хореографическая студия «Фантазия»/, авторы И.Н. Игумнова, Н.А. Митина, педагоги ДО МОУ ДОД ЦДТ.- г. о. Жуковский, 2012.
4. Лифиц И.В. Ритмика. - М.: АКАДЕМА, 1999.
5. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.

### **для обучающихся:**

1. Лифиц И.В. Ритмика. - М.: АКАДЕМА, 1999.
2. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.idance.ru](http://www.idance.ru) - Российский танцевальный портал.
2. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) - Московская школа современного танца Model-357.

**Примерные задания по импровизации на уроках современного танца**

**Импровизация**

**Задание №1** (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

А. Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

**Задание №2** (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

**Задание №3**

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу. В. ввести 5 образов (поз), включая уровни

Уделить внимание:

1. Характерным чертам замысла – линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.
2. размер – большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

**Задание №4**

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

**Задание №5**

Создание темы

Создание основной темы

**Тема** – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

**Основная тема** – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития. Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

**Задание №6**

Вернуться к основной теме.

**Диагностика и аттестация  
Вводная диагностика 1-ый год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Чувство ритма			Умение слушать музыку			Коммуникабельность			Двигательная активность			Примечание
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															

**Промежуточная диагностика 1-ый год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение держать осанку			Умение передвигаться по определенному рисунку			Умение запоминать изменение рисунка			Основы партерной гимнастики		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

### Предварительная аттестация 2-ой год обучения

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение сохранять правильную осанку			Умение передвигаться по определенному рисунку			Умение запоминать изменение рисунка			Умение согласовывать движения с музыкой			Умение переходить из одного движения в другое			Умение понимать простейшие символы танцевальных движений		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				

**Промежуточная диагностика 2-ой год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Основы правильной постановки корпуса			Умение владеть центром тяжести тела			Умение отражать характер музыки			Усвоение позиции рук и ног		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

### Предварительная аттестация 3-ий год обучения

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение ориентироваться в пространстве			Умение понимать символы основных танцевальных движений			Умение отражать характер музыки			Усвоение позиции рук и ног		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														



**Промежуточная аттестация 3-ий год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение двигаться в такт музыке			Умение сохранять красивую осанку			Уровень освоения простейших элементов классического экзерсиса			Уровень освоения танцевальных элементов на середине зала		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

### Предварительная аттестация 4-ый год обучения

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение справляться с несложными танцевальными комбинациями			Умение сохранять красивую осанку			Умение исполнять основные элементы джаз танца			Умение двигаться в такт музыке		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

**Промежуточная аттестация 4-ый год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Знание выразительных средств музыки и танца			Умение сохранять красивую осанку			Умение исполнять грамотно и музыкально все движения у станка			Умение исполнять грамотно и музыкально все движения на середине зала		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

### Предварительная аттестация 5-ый год обучения

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Умение выразить в пластике общее содержание музыки			Умение выразить в пластике ассоциации музыки			Умение импровизировать			Умение исполнять грамотно и музыкально все движения у станка и на середине зала		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

**Промежуточная аттестация 5-ый год обучения**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Возраст учащихся	Знание основных терминов			Умение выразить в пластике ассоциации музыки			Умение импровизировать			Самостоятельное сочинение комбинаций		
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

**Календарный учебный график  
1 год обучения**

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Традиционная	2	Вводное занятие Правила техники безопасности и правила поведения	Ул.Победы 4	викторина	
2.	Традиционная	2	Беседа «Основа разминки» Упражнения на улучшение гибкости шеи и плечевого сустава		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.	
3.	Традиционная	2	Улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра			
4.	Традиционная	2	Прыжки			
5.	традиционная	2	Беседа «Влияние партерной гимнастики на организм человека»			
6.	традиционная	2	Упражнения для выворотности ног Разучивание танцевальных связок			
7.	Традиционная	2	Упражнения для развития гибкости позвоночника			
8.	Традиционная	2	Комплексы упражнений партерной гимнастики			
9.	Традиционная	2	Комплексы упражнений партерной гимнастики			
10.	Традиционная	2	Комплексы упражнений партерной гимнастики			
11.	Традиционная	2	Упражнения на ориентирование в пространстве			
12.	Традиционная	2	Упражнения на баланс при перемещении в кроссах			
13.	Традиционная	2	Перемещения Шаги в кроссах			
14.	Традиционная	2	Высокие прыжки по диагонали Кроссы			
15.	Традиционная	2	Вращения			
16.	Традиционная	2	История возникновения классического танца			
17.	Традиционная	2	Русский балет. Основные хореографы. Балерины			зачётное занятие, выступление
18.	традиционная	2	Академия русского балета А.Я. Вагановой			Самоконтроль
19.	традиционная	2	Просмотр балета «Лебединое озеро», отрывки балета «Жизель»			
20.	Традиционная	2	Позиции рук и ног. Постановка корпуса			

21.	Традиционная	2	Demi и grand plie (вариации)		
22.	Традиционная	2	Battements tendu (вариации)		
23.	Традиционная	2	Passe par terre		
24.	традиционная	2	Rond de jambe (вариации)		
25.	Традиционная	2	Положение sur le cou de pied		
26.	Традиционная	2	Battements releve		
27.	Традиционная	2	Grand battements jete		
28.	Традиционная	2	Отработка элементов		
29.	Традиционная	2	Allegro		
30.	традиционная	2	История возникновения стиля джаз-модерн		
31.	традиционная	2	Основные танцоры направления Просмотр спектакля		
32.	Традиционная	2	Просмотр современных спектаклей Обсуждение		
33.	Традиционная	2	Просмотр хореографических постановок других коллективов		
34.	Традиционная	2	Позиции и положения рук, ног		
35.	Традиционная	2	Isolation Разучивание комбинаций		
36.	Традиционная	2	Координация Разучивание комбинаций		
37.	Традиционная	2	Координация Разучивание комбинаций		
38.	Традиционная	2	Поза коллапса, повторение изоляции		
39.	Традиционная	2	Позиции ног		
40.	Традиционная	2	Plie I и II, параллельные позиции		
41.	Традиционная	2	Releve I и II, параллельные позиции		
42.	Традиционная	2	Flat back в сочетании с другими движениями в комбинации		
43.	Традиционная	2	Battement tendu I и параллельная позиция		
44.	Традиционная	2	Battement tendu jete I и параллельная позиция		
45.	Традиционная	2	Повторение Passe по позициям		
46.	Традиционная	2	Arch I, II и параллельной позиции		
47.	Традиционная	2	Повторение изученной информации Strech		зачётное занятие
48.	Традиционная	2	Strech Lay out		
49.	Традиционная	2	Strech Lay out		
50.	Традиционная	2	Танцевальная импровизация		

51.	Традиционная	2	Прием «Медленное движение»		
52.	Традиционная	2	Прием «Медленное движение»		
53.	Традиционная	2	Прием «Следуй за мной»		
54.	Традиционная	2	Прием «Следуй за мной»		
55.	Традиционная	2	Прием «Следуй за мной»		
56.	Традиционная	2	Прием «Чтение книги»		
57.	Традиционная	2	Прием «Чтение книги»		
58.	Традиционная	2	Импровизация под разные музыкальные стили		
59.	Традиционная	2	Импровизация в парах и командах		
60.	Традиционная	2	Импровизация в парах и командах		
61.	Традиционная	2	Импровизация в парах и командах		
62.	Традиционная	2	Основа прыжков, анатомические особенности		
63.	Традиционная	2	Большие прыжки в комбинации, вариации		
64.	Традиционная	2	Большие прыжки в комбинации, вариации		
65.	Традиционная	2	Понятие Swing		
66.	Традиционная	2	Swing в сочетании с другими танцевальными элементами		
67.	Традиционная	2	Вращения		
68.	Традиционная	2	Вращения по диагонали Отработка баланса		
69.	Традиционная	2	Вращения по диагонали Отработка баланса		
70.	Традиционная	2	Вращения в пространстве Баланс		
71.	Традиционная	2	Вращения в пространстве Баланс		
72.	Традиционная	2	Изучение и применение основных элементов растяжки		
73.	Традиционная	2	Комплекс упражнений для спины		
74.	Традиционная	2	Комплекс упражнений для шеи и рук		
75.	Традиционная	2	Комплекс упражнений для ног		
76.	Традиционная	2	Комплекс упражнений для ног		
77.	Традиционная	2	Просмотр видеоматериалов		
78.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации у станка		
79.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации у станка		
80.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации у станка		
81.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации на середине зала		
82.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации на середине зала		
83.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации на середине зала		



84.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации в парах и группах		
85.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации в парах и группах		
86.	Традиционная	2	Большие танцевальные комбинации в парах и группах		
87.	Традиционная	2	Усложняем комбинации по уровням		
88.	Традиционная	2	Усложняем комбинации по уровням		
89.	Традиционная	2	Усложняем комбинации по уровням		
90.	Традиционная	2	Усложняем комбинации по уровням		зачётное занятие
91.	Традиционная	2	Отработка больших танцевальных комбинаций		
92.	Традиционная	2	Комплекс упражнений в движении		
93.	Традиционная	2	Прыжковая часть со скакалкой		
94.	Традиционная	2	Прыжковая часть со скакалкой		
95.	Традиционная	2	Комбинации в перемещении		
96.	Традиционная	2	Кроссы на прыжки		
97.	Традиционная	2	Кроссы на прыжки		
98.	Традиционная	2	Упражнения в перемещении через центр зала		
99.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
100.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
101.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
102.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
103.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
104.	Традиционная	2	Постановка танцевальных номеров		
105.	Традиционная	2	Отработка номеров		
106.	Традиционная	2	Отработка номеров		
107.	Традиционная	2	Отработка номеров		Выступление
108.	Традиционная	2	Итоговое занятие		
ВСЕГО		216			