

Темур Любовь
Владимировна

Подписан: Темур Любовь Владимировна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Миасс, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ АКАДЕМИКА В.П. МАКЕЕВА", CN=ЛС-01193260211, ИИН=741507682734, E=ddl_ostrov@mail.ru, G=Любовь Владимировна, SN=Темур, CN=Темур Любовь Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.06.10 09:22:44+0500
Foxit Reader Версия: 10.1.0

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дом
детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО "ДДТ "Юность" им. В.П. Макеева")

Принята на заседании
Методического совета
«10» 06 2025 г.
Протокол № 8

Утверждена:
Директор
_____/Темур Л.В./
«10» 06 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танцевальная лаборатория»
Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 18+
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: на платной основе

Автор-составитель:
Ценер Марина Александровна
педагог дополнительного образования

г. Миасс

	Художественная направленность	
	Хореография	
	«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ» (ознакомительный уровень)	
Программа разработана:	2025 г.	
Редакция программы:		
 Цель программы	Совершенствование физических данных и эмоционального состояния обучающихся средствами современной хореографии и комплексных тренажных упражнений.	
 Для взрослых 18+	 1 год обучения	
 Занятия 2 раза в неделю по 1 академическому часу	1 год - ознакомительный уровень 72 ч.	
Требования к здоровью:		
 Краткая аннотация программы Откройте для себя мир танца с программой, разработанной специально для взрослых (18+), желающих приобщиться к культуре и хореографическому искусству! Эта программа – не просто обучение танцевальным движениям, а погружение в мир красоты и грации, которое позволит развить не только физические навыки, но и творческий потенциал. В программе гармонично сочетаются основы современного и классического танца, дополненные эффективными упражнениями тренажа и растяжки (stretching), направленными на безопасное укрепление организма, разработку суставов и улучшение гибкости, также включает в себя применение современных технологий в обучении, делая процесс интерактивным и увлекательным.		
 Планируемые результаты		
БУДЕТ УМЕТЬ:		БУДЕТ ЗНАТЬ:
- Владеть постановкой корпуса; - Согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом; - Выразать с помощью танцевальных движений характер музыки; - Осознано владеть телом.		- Специальную терминологию; - Технику исполнения современного и классического танцев; - Основы техники современного танца в паре "partnering"
КОНКУРСНАЯ СРЕДА: Муниципальные конкурсы: Областные конкурсы: Всероссийские конкурсы: Международные конкурсы:		

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
Актуальность программы.....	4
Отличительная особенность программы. Новизна.....	4
Педагогическая целесообразность	4
1.2. Цель и задачи программы	4
Адресат программы (целевая аудитория).....	5
Возрастные особенности	5
Особенности организации образовательного процесса	5
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебный план.....	7
Содержание учебного плана	7
Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	9
2.1. Календарный учебный план.....	9
2.2. Методическое обеспечение программы.....	9
2.3. Формы аттестации и контроля.....	9
2.4. Зачетные требования	9
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы.....	10
Материально-техническое обеспечени	10
Список литературы	12
Нормативно-правовые документы	13
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ	18

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная лаборатория» ознакомительного уровня имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО "ДДТ "Юность" им. В.П. Макеева" (Приложение 1).

Актуальность программы

Программа для возрастной категории 18+ отвечает современным запросам и потребностям - поддержанию их физического здоровья и активности, эмоционального и социального развития, приобщению к культуре и хореографическому искусству, улучшению качества жизни.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа является синтезом современного и классического танцев с эффективными упражнениями тренажа и растяжки (stretching), которые благоприятно влияют на развитие организма.

Отличительной особенностью является применение современных технологий в обучении.

Педагогическая целесообразность

Заключается в комплексном развитии личности и формировании важных навыков, которые способствуют физическому развитию, творческому росту взрослых обучающихся. Хореографические упражнения, основанные на элементах современного и классического танца, с применением современных методик тренажа и растяжки, исключительно безопасны для суставов и полезны для мышц, позволяют организму развиваться в комфорте, без травм, с учетом возрастных возможностей обучающихся.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование физических данных и эмоционального состояния обучающихся средствами современной хореографии и комплексных тренажных упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- освоить методики исполнения современного и классического танцев;
- освоить комплекс тренажных упражнений;
- познакомить с историей и терминологией современного и классического танцев;
- расширить музыкального кругозора и пополнение словарного запаса при помощи танцевальной лексики.

Развивающие:

- развить музыкально-ритмические навыки (координация движений, эстетичность и красота поз, музыкальный вкус);
- способствовать улучшению общего физического развития, укреплению опорно-двигательного и мышечного аппарата, осознанному управлению своим телом;

- способствовать развитию хореографической памяти, мышления, воображения, способности импровизировать.

Воспитательные:

- сформировать сценическую культуру;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.
- способствовать формированию стрессоустойчивости, целеустремленности и уверенности в себе.

Адресат программы (целевая аудитория)

Программа адресована обучающимся 18+.

Количество обучающихся в группе 10 человек.

Возрастные особенности

В программе по хореографии для возраста 18+ следует учитывать ряд возрастных особенностей, которые могут влиять на обучение и практику:

- учитывать индивидуальные физические способности и уровень подготовки; предлагать альтернативы для различных уровней навыков;
- внедрять техники разогрева и растяжки, чтобы избежать травм;
- создавать мотивационную атмосферу, поощрять самовыражение и творчество;
- включать в занятия элементы групповой работы и взаимодействия, создавая возможности для общения и формирования связей между участниками.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: нет

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Уровень освоения программы: ознакомительный

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Программа реализуется: на платной основе

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- основные упражнения современного и классического танца;
- терминологию современного и классического танца;
- владение постановкой корпуса.

Будут уметь:

- исполнять элементы современного и классического танцев;
- выполнять комплекс тренажных упражнений и растяжки

Метапредметные результаты:

Будут:

- понимать положительное влияние танца на физическое и эмоциональное развитие человека;

- согласовывать движения с музыкальным ритмом, темпом и характером.

Личностные результаты:

Научатся:

- проявлять настойчивость и упорство в достижении цели,
- вырабатывать стрессоустойчивость, сценическую культуру,
- осознанно управлять своим телом.

Развивающие:

Разовьют:

- музыкально-ритмические навыки (координация движений, эстетичность и красота поз, музыкальный вкус);
- опорно-двигательный и мышечный аппарат, научатся управлять своим телом;
- хореографическую память, мышление, воображение, способность импровизировать.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4. Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	Просмотр
2	Разминка	9	-	9	Выполнение упражнений
3	Тренаж	9	3	6	
4	Упражнения на растяжку	8	-	8	
5	Классический танец	16	4	12	
6	Современный танец	28	7	21	Просмотр
7	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего часов	72	15	57	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: «Танцевальная лаборатория». Пояснение названия программы. Современный танец: понятие и история. Необходимость возникновения данного направления в хореографии, теоретические знания о танцевальных па. Техника безопасности на занятиях. Организационные вопросы. Постановка корпуса. Поклон.

2. Разминка

Практика: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, связок и суставов.

3. Тренаж

3.1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

Теория: техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: силовые упражнения для мышц брюшного пресса: «планка» на локтях, на вытянутых руках, «боковая планка»,

3.2. Упражнения на укрепление мышц спины

Теория: техника исполнения упражнений на укрепление мышц спины.

Практика: силовые упражнения для мышц спины: «лодочка» обыкновенная, «лодочка» с работой рук.

3.3 Grand battements

Теория: техника исполнения упражнения

Практика: Исполнение упражнения на середине зала в par terre и стоя.

4. Упражнения на растяжку

5. Классический танец

5.1 Позиции ног

Теория: знание выворотных позиций ног.

Практика: медленное проучивание позиций, смена позиций.

5.2 Позиции рук

Теория: знание позиций рук.

Практика: медленное проучивание позиций, смена позиций, port de bras.

5.3. Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава

Теория: понятия releve, plie, battements tendu.

Практика: releve на вытянутых ногах, с plie, медленное открытие ноги на battements tendu.

5.4. Базовые упражнения на середине зала

Теория: терминология и методика исполнения движений.

Практика: demi-plie по позициям, battements tendu.

6. Современный танец

6.1 Позиции ног

Теория: знание параллельных позиций ног.

Практика: медленное проучивание позиций, смена позиций.

6.2 Постепенные наклоны

Теория: методика исполнения упражнения.

Практика: исполнение комбинации.

6.3 Прямые наклоны

Теория: методика исполнения упражнения.

Практика: исполнение комбинации.

6.4 Упражнения для ног – нижний уровень

Теория: методика исполнения упражнения.

Практика: исполнение комбинации.

6.5 Упражнения в технике par terre

Теория: методика исполнения упражнения.

Практика: исполнение комбинации.

6.6 Partnering. Техника работы в паре

Теория: методика исполнения упражнения.

Практика: исполнение комбинации.

6.7 Импровизация

Теория: изучение пространственного аспекта

Практика: упражнения на внимание, импровизация.

7. Итоговое занятие

Практика: Контрольное занятие.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
<i>Начало учебного года</i>	1 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая
<i>Продолжительность освоения программы</i>	1 год (72 часа)
<i>Текущий контроль</i>	В течении всего года, по разделам программы
<i>Промежуточная аттестация</i>	-

2.2. Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии:

- ✓ Технология развивающего обучения
- ✓ Здоровьесберегающая технология
- ✓ Технология коллективной творческой деятельности

Методы обучения:

- ✓ Словесные
- ✓ Наглядные
- ✓ Практические (упражнение)

Формы организации занятий: групповая

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
<i>Текущий</i>	Просмотр. Выполнение упражнений	В течение года
<i>Итоговый</i>	Просмотр	Май

Текущий контроль - проводится для определения уровня освоения обучающимся того или иного раздела программы.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы.

2.4. Зачетные требования

Зачетные требования текущего контроля

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
1. Знание терминов 2. Знание методики исполнения 3. Исполнение комбинаций (экзерсис) 4. Импровизация 5. Сценическая культура. Коммуникативные навыки	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений

Текущий контроль

	Предметные		Метапредметные	Личностные
ФИ	Знание техники, методики исполнения	Исполнение комбинаций, импровизаций	Согласование движения с музыкальным ритмом, темпом и характером. Осознанное владение телом	Сценическая культура. Коммуникативные навыки

Зачетные требования итогового контроля

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
1. Знание терминов	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
2. Знание методики исполнения	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
3. Исполнение комбинаций (экзерсис)	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений
4. Импровизация		

Итоговый контроль

	Предметные		Метапредметные	Личностные
ФИ	Знание терминов и методики исполнения упражнений	Исполнение комбинаций, импровизаций	Согласование движения с музыкальным ритмом, темпом и характером. Осознанное владение телом	Сценическая культура. Коммуникативные навыки

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования:

- Класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие).
- Телевизор.
- Магнитофон с колонками.
- Коврики для занятий на полу.

Форма для занятий:

- Форма для занятий спортивная: лосины, футболка, носки.

Информационное обеспечение:

- Набор аудиозаписей для занятий. Ru Tube – для просмотра различных техник разминки, хореографических комбинаций, связок.

Перечень методических и дидактических материалов:

- Конспект занятия
- Папка «педагогический контроль»
- Календарный учебный график (Приложение № 2)

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное хореографическое образование, реализующий дополнительную образовательную программу "Танцевальная лаборатория"

Список литературы

для педагога:

1. Ваганова А.Я. "Основы классического танца"/А.Я. Ваганова, 1980г.
2. Никитин В.Ю. «Мастерство хореографа в современном танце»: учебное пособие / В.Ю. Никитин, ГИТИС. - 2011 г. – 472 с.;
3. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих /Н.А. Александрова, Е. А. Малашевская. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2014 – 61с.
4. Барышникова, Т. «Азбука музыкального движения» / Т. Барышникова. Москва - 1996 -27-34,128-166 с.
5. Панферов, В. Основы композиции танца / В. Панферов // Экспериментальный учебник под грифом Министерства культуры РФ. Изд. 2-ое, доп. Челябинск, 2003. - 255 с.

для обучающихся и родителей:

1. Добротворская, К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна / К.А. Добротворская - Санкт-Петербург: гос. ин-т театра, муз. и кинематограф. им. Н. К. Черкасова, 1992. - 17 с.
4. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца: учеб. Пособие / В.С. Костровицкая. - Санкт- Петербург, 2009. - 319 с.

Интернет-ресурсы

1. Руководство: как создавать контент и писать тексты для веб-сайтов? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://arcobaleno-ru.livejournal.com/16328.html>
2. Интернет-ресурс ВК группа «Серпантин» <https://vk.com/serpantin.choreography?from=groups>
3. Все для хореографов и танцоров. Методические пособия. www.horeograf.com.
4. Маленькая балетная энциклопедия <http://www.ballet.classical.ru>

Приложения

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Танцевальная лаборатория»
ознакомительный уровень

Приложение №1

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная лаборатория» имеет художественную направленность и составлена в соответствии с: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 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»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: МАУ ДО «ДТ «Юность» им. В.П. Макеева» ул. Степана Разина, 4

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Организационное занятие	1	Вводное занятие: Инструктаж на случай чрезвычайной ситуации	Беседа
2.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава	Выполнение упражнений
3.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава	Выполнение упражнений
4.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава	Выполнение упражнений
5.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины	Выполнение упражнений
6.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины	Выполнение упражнений
7.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, связок и суставов.	Выполнение упражнений
8.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, связок и суставов.	Выполнение упражнений
9.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, связок и суставов.	Выполнение упражнений
10.		Учебно-практическая	1	Разминка: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, связок и суставов.	Выполнение упражнений
11.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление брюшного пресса	
12.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление брюшного пресса	Выполнение упражнений
13.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление брюшного пресса	Выполнение упражнений
14.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление мышц спины	

15.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление мышц спины	Выполнение упражнений
16.		Учебно-практическая	1	Тренаж: упражнения на укрепление мышц спины	Выполнение упражнений
17.		Учебно-практическая	1	Тренаж: Grand battements	
18.		Учебно-практическая	1	Тренаж: Grand battements	Выполнение упражнений
19.		Учебно-практическая	1	Тренаж: Grand battements	Выполнение упражнений
20.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
21.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
22.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
23.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
24.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
25.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
26.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
27.		Учебно-практическая	1	Комплекс упражнений на растяжку	Выполнение упражнений
28.		Учебно-практическая	1	Позиции ног классического танца	
29.		Учебно-практическая	1	Позиции ног классического танца	Выполнение упражнений
30.		Учебно-практическая	1	Позиции ног классического танца	Выполнение упражнений
31.		Учебно-практическая	1	Позиции ног классического танца	Выполнение упражнений
32.		Учебно-практическая	1	Позиции рук классического танца	
33.		Учебно-практическая	1	Позиции рук классического танца	Выполнение упражнений
34.		Учебно-практическая	1	Позиции рук классического танца	Выполнение упражнений
35.		Учебно-практическая	1	Позиции рук классического танца	Выполнение упражнений
36.		Учебно-практическая	1	Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава	
37.		Учебно-практическая	1	Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава	Выполнение упражнений
38.		Учебно-практическая	1	Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава	Выполнение упражнений
39.		Учебно-практическая	1	Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава	Выполнение упражнений

40.		Учебно-практическая	1	Базовые упражнения на середине зала	
41.		Учебно-практическая	1	Базовые упражнения на середине зала	Выполнение упражнений
42.		Учебно-практическая	1	Базовые упражнения на середине зала	Выполнение упражнений
43.		Учебно-практическая	1	Базовые упражнения на середине зала	Выполнение упражнений
44.		Учебно-практическая	1	Позиции ног современного танца	
45.		Учебно-практическая	1	Позиции ног современного танца	Выполнение упражнений
46.		Учебно-практическая	1	Позиции ног современного танца	Выполнение упражнений
47.		Учебно-практическая	1	Позиции ног современного танца	Выполнение упражнений
48.		Учебно-практическая	1	Постепенные наклоны	
49.		Учебно-практическая	1	Постепенные наклоны	Выполнение упражнений
50.		Учебно-практическая	1	Постепенные наклоны	Выполнение упражнений
51.		Учебно-практическая	1	Постепенные наклоны	Выполнение упражнений
52.		Учебно-практическая	1	Прямые наклоны	
53.		Учебно-практическая	1	Прямые наклоны	Выполнение упражнений
54.		Учебно-практическая	1	Прямые наклоны	Выполнение упражнений
55.		Учебно-практическая	1	Прямые наклоны	Выполнение упражнений
56.		Учебно-практическая	1	Упражнения для ног – нижний уровень	
57.		Учебно-практическая	1	Упражнения для ног – нижний уровень	Выполнение упражнений
58.		Учебно-практическая	1	Упражнения для ног – нижний уровень	Выполнение упражнений
59.		Учебно-практическая	1	Упражнения для ног – нижний уровень	Выполнение упражнений
60.		Учебно-практическая	1	Упражнения в технике par terre	
61.		Учебно-практическая	1	Упражнения в технике par terre	Выполнение упражнений
62.		Учебно-практическая	1	Упражнения в технике par terre	Выполнение упражнений
63.		Учебно-практическая	1	Упражнения в технике par terre	Выполнение упражнений
64.		Учебно-практическая	1	Partnering. Техника работы в паре	

65.		Учебно-практическая	1	Partnering. Техника работы в паре	Выполнение упражнений
66.		Учебно-практическая	1	Partnering. Техника работы в паре	Выполнение упражнений
67.		Учебно-практическая	1	Partnering. Техника работы в паре	Выполнение упражнений
68.		Учебно-практическая	1	Импровизация	
69.		Учебно-практическая	1	Импровизация	Выполнение упражнений
70.		Учебно-практическая	1	Импровизация	Выполнение упражнений
71.		Учебно-практическая	1	Импровизация	Выполнение упражнений
72.		Контрольное занятие	1	Итоговое занятие	Просмотр
				Итого: 72 ч.	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ

1. Терминология классического танца

- Demi plie
- Grand plie
- Battment tendu
- Battement tendus jeté
- Rond de jambe par terre
- Battment fondu
- Grand battement
- Положение sur le cou de pied
- Passe
- Releve
- Port de bras
- Soute
- Pas echappe
- Pas assamble
- Pas de burre

2. Терминология современного танца

- Curve
- Arch
- Roll down roll up
- Shift
- Twist
- Спираль
- Contraction and release
- Slide degage
- Flat back
- Deep body bend
- Tilt
- Hinge
- Lay out
- Par terre
- Swing
- Kick ball change
- Flow
- Сбросы рук и верха корпуса
- Шестигранник
- Изоляция
- Противовес

3. Интерактивные упражнения на портале Learning Apps:

- <https://learningapps.org/1738406>
- <https://learningapps.org/3983998>
- <https://learningapps.org/3007902>
- <https://learningapps.org/3007810>