

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского творчества»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От 31 августа 2022 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МОУ ДО «ЦДЮТ»  
Матвеева Т.В.  
Приказ № 71 от 31 августа 2022

**Дополнительная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Хореография в театре»**

Возраст обучающихся -10 -17 лет.  
Срок реализации программы — 1 год

Разработана:  
педагогом дополнительного  
образования  
Гловой Юлией Сергеевной

Луга  
2022

## Содержание

Лист коррекции	3
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	4
Календарный план	6
Содержание программы	7
Методическое обеспечение программы и оценочные материалы	14
Список литературы для обучающихся и педагога	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография в театре» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2021г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).

## 1.1. Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография в театре» имеет художественную направленность, предназначена для обучения детей 10-17 лет основам хореографического искусства в театральном коллективе.

**Реализуется в рамках наставничества.**

## 1.2. Актуальность программы

Определена социальным характером и состоит в том, что через хореографическое искусство происходит передача духовно-нравственного опыта человека, способствующего сохранению связи между поколениями.

Занятия хореографией в театральном коллективе, позволяют скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса.

Программа сохраняет преемственность коллективов центра и коллективов, работающих на базах общеобразовательных школ.

### Педагогическая целесообразность

Занятия хореографией нужны для реализации творческого потенциала. Танец развивает физические возможности каждого ребенка, формирует исполнительскую танцевальную культуру обучающихся, основываясь на классической школе танца, воспитывает артистизм.

## 1.3. Цель и задачи

**Цель:** Формирование художественно-эстетической культуры путем приобщения к танцевальному искусству.

**Задачи:**

Обучающие	Развивающие	Воспитательные
<i>1 год обучения</i>		
1. Научить работе в коллективе. 2. Обучить разным жанрам хореографического искусства. 3. Сформировать знания и умения в области здоровья сбережения.	1. Развивать танцевальные данные: выворотность ног, балетный шаг, гибкость корпуса, прыжок; 2. Развивать художественно-эстетический вкус 3. Развивать пластичность тела.	1. Воспитать интерес к хореографическому искусству. 2. Воспитать культуру взаимоотношений в коллективе. 3. Воспитать самодисциплину и организованность. 4. Воспитать ответственное отношение к процессу обучения.

#### 1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография в театре» - модифицированная.

Программа разработана на основе программы дополнительного образования «Путь к танцу» педагога дополнительного образования Глотовой Юлии Сергеевны и общеразвивающей программы «Буратино» педагога дополнительного образования Бондаревой Натальи Ивановны. Особенностью программы является совмещение танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в театральном коллективе.

#### 1.5. Возраст детей

Программа «Хореография в театре» предназначена для обучающихся 10 — 17 лет.

#### 1.6. Сроки реализации

Содержание программы реализуется 1 год:

1 год – 72ч.

#### 1.7. Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуально- групповая.

продолжительность занятий – 90 минут.

1 раз в неделю по 2 академических часа на 1 году обучения .

Количество обучающихся и режим занятий соответствует Положению о количестве обучающихся в детских объединениях, их возрастных категориях, а также продолжительности учебных занятий в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» в соответствии с направленностями дополнительных общеразвивающих программ.

#### 1.8. Ожидаемые результаты способы их определения

<i>Предметные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Личностные</i>
<i>1 год обучения</i>		
1. Умение ориентироваться в жанрах хореографии, в понятиях выразительного языка танца. 2. Умение методически верно и чисто исполнять элементы экзерсиса у станка, танцевальные комбинации на середине зала, развивая художественную окраску движений. 3. Умение передавать в движении характер, национальный колорит танца. 4. Умение технично и выразительно выполнять	1. расширение общего кругозора обучающихся; 2. Знакомство с новыми терминами и понятиями; 3. Развитие силы и выносливости, развитие навыков ориентации в пространстве; 4. Дальнейшее развитие музыкальности и ритмичности.	1. Умение активно проявлять свой творческий потенциал; 2. Умение добиваться своей цели; 3. Умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

танцевальные па. 5. Владение приемами творческой импровизации. 6. Владение приемами композиционного построения.;		
---	--	--

### **Способы определения результативности**

1. педагогическое наблюдение;
2. педагогический анализ результатов, участие обучающихся в мероприятиях (концертах, соревнованиях, спектаклях), активности обучающихся на занятиях и т.п.;

### **Способы фиксации результатов**

- диагностические карты;
- карты индивидуального личностного роста

## **1.9. Формы подведения итогов:**

### **Формы текущего контроля:**

#### **1 год обучения**

1. Импровизация.
2. Наблюдение.
3. Опрос.
4. Практические задания (индивидуальные и в мини-группах).
5. Коллективные практические задания.
6. Тренинг.
7. Беседа.
8. Тест.
9. Выступления на зрителя.

### **Формы промежуточной аттестации:**

#### **1 год обучения**

1. Выполнение творческих заданий;
2. Выступление на праздниках, фестивалях;
3. Защита мини-проектов (под руководством педагога).

### **Формы итоговой аттестации:**

- Защита творческих проектов;
- Отчетный концерт коллектива.

## 2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	<b>Знакомство.</b>	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Элементы современного танца.	10	4	6
3	Эстрадный танец.	10	4	6
4	Композиция постановки танца.	10	4	6
5	Ритмические особенности.	14	4	10
6	Постановочная работа.	22	4	18
7	<b>Итоговые занятия</b>	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		72	21	51

### Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Хореография в театре» на 2022-2023 год

1.Продолжительность учебного года в МОУ ДО «ЦДЮТ».

Комплектование коллективов – 01.09.2022 - 09.09.2022

Начало учебного года -10.09.2022 года

Окончание учебного года - 31.05.2023 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

Промежуточная аттестация - 15 - 30.12.2022 года - 15 – 30.04.2023 года Итоговая аттестация - 15.04 по 15.05.2023 года

Количество праздничных дней:

а) шестидневная учебная неделя –04.11.2022, , 23.02.2022; 08.03.2023; 01.05.2023, 09.05.2023.

б) пятидневная учебная неделя – 04. 11. 2022, 31.12.2022, 23.02.2022; 24.02.2023 08.03.2023, 01.05.2023; 08.05.2023,09.05.2023.

Каникулы с01.01.2023. г. по 09.01.2023 г.

#### 1-й и последующие года обучения

I-е полугодие	Зимние Каникулы	II-е полугодие	Летние каникулы	Всего в год
10.09-31.12 16 недель	01.01.-09.01.	10.01-31.05 20 недель	01.06-31.08	36 недель

#### Количество часов, режим занятий:

1 год обучения – 1 раз в неделю 2 академических часа (с 10-минутным перерывом) в год 72 часа. Продолжительность занятия: 90 минут Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагогов и расписанием занятий.

### 3. Содержание программы

1 год обучения

Содержание программы 1-го года обучения (подробное описание смотреть в приложении):

Тема	Теория	Практика	Задания
1. Знакомство.	Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.		Постановка корпуса, позиции ног и рук, Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre ( по точкам); Releve ( по I, II, V поз.); Port de bras ( I); Sotte ( по VI поз.) - Grand battement; Adagio; Passe.
2. Элементы современного танца.			
2.1. История появления и значение джаз-модерн танца	Знакомство с творчеством известных хореографов.		Движения на координацию; прыжки; перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах
2.2 Понятие о средствах выразительности: пластика, образ, характер;		Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений,	Развитие выразительности: ввод в тренировочные упражнения 3-его port de bras у станка и на середине зала, использование epaulement и поз на середине зала.

		изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях, исполнение отдельных движений на полупальцах (у станка)..	
2.3 Особенности исполнения джаз-модерн танца		Дальнейшее развитие координации движений у станка и на середине зала. Изучение поз: croisee, efface вперед, назад; I, II, III arabesque носком в пол. Освоение поворотов головы и более сложных движений.	"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. 1. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 2. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
3. Эстрадный танец			
3.1 Соотношение движений с музыкальной фразой.	Умение координировать (согласовывать) движения частей тела во времени и пространстве под музыку для «решения конкретной задачи.	Выполнение комплекса упражнений на середине зала в построении по линиям: наклоны и вращения головы; подъем и опускания плеч; вращения и сгибания рук	Задания: А) Пройти под ритмичную музыку (по выбору педагога) координируя при этом движения рук ног и головы. Б) Пройти под музыку меняя движение со сменой характера музыкального произведения (от шага к бегу, от бега к подскоку).

		<p>в запястье, локтевом, плечевом суставах; наклоны корпуса; сгибания ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания и подъемы на полупальцах; выпады, махи ногами; вращения на месте и в продвижении; прыжки-маятники, с поджатыми ногами, с выбрасыванием вперед и назад, скрещенные; расслабляющие движения. Выполнение растяжки у станка, на полу на ковре, сочетающей наклоны, прогибы корпуса, напряжение и расслабление ног.</p>	<p>В) Умение ориентироваться в пространстве сценической площадки, соблюдать интервалы.</p>
4.Композиция постановки танца.		<p>Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, Demi plie, Grand plie; Batt ementtendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre ( по точкам); Releve ( по I, II, V поз.); Port de bras ( I); Sotte ( по VI поз.) - Grand battmant;</p>	<p>Активное участие в организации творческого процесса, проведение репетиций.</p>

		Adagio; Passe.	
5.Ритмические особенности.		Соотношение движений с музыкальной фразой (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4) Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4) Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах).	Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах.
6. Постановочная работа		Практика: Постановка танцевальных композиций	Выступления в рамках мероприятий школы, ЦДЮТ, на различных сценических площадках. Подготовка к выступлению на зрителя
7.Итоговые занятия		Практика: анализ деятельности группы за год (освоение программного материала;	Выполнение творческих заданий; Выступление на праздниках, фестивалях; Защита мини-проектов (под руководством педагога).

		<p>результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников)</p> <p>;</p> <p>перспективное планирование; поощрение и награждение лучших</p>	
--	--	--	--

#### **4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

##### **4.Методическое обеспечение**

###### **Материально-техническое обеспечение.**

- Наличие большого зала.
- Оборудование зала: зеркала, станки, коврики для партерной гимнастики, раздевалка, комната для преподавателей
- Техническое оснащение: магнитофон, музыкальный аудио-центр, колонки, DVD-проигрыватель.

###### **Информационное обеспечение.**

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования, имеющий хореографическое образование.

###### **Реализация данной программы базируется на следующие принципах:**

- **принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).
- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

###### **Педагогические требования:**

- Подготовка документации (планов занятий);
- Занятия должны проводиться по расписанию, утвержденному администрацией;

- Перед началом занятий с детьми проводится инструктаж по технике безопасности;
- Занятия должны отвечать педагогическим правилам и принципам обучения, должны проводиться методически грамотно, используя разнообразные методы и приемы обучения;
- На занятиях необходимо вести индивидуальную работу с дошкольниками, учитывая возрастные, психологические особенности детей, правильно планируя физическую нагрузку;
- На занятиях должны решаться образовательные, развивающие и воспитательные задачи;
- Наличие удобной формы для занятий и у преподавателя и у детей;
- Волосы на голове собраны в пучок;
- На теле ребенка не должно быть никаких украшений;
- Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами и другими, не относящимися к занятию, делами;

***Гигиенические требования:***

- Во время занятий музыкальный зал должен быть чистым;
- Помещение проветрено;
- Относительная влажность и скорость воздуха должны составлять: в теплый период года – относительная влажность 60-30% , скорость движения воздуха – 0,2-0,3 м/сек; в холодный и переходный период года – влажность 30-45%, скорость движения не более 0,2 м/сек;
- Учебное помещение должно иметь естественное освещение в соответствии гигиеническим требованиям к естественному, искусственному, смешанному освещений жилых и общественных зданий;

**Оценочные материалы**

В соответствии с Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, система оценки результатов проводится: текущий контроль успеваемости, промежуточная диагностика обучающихся (декабрь, апрель) и итоговая диагностика по окончании полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография в театре» (апрель-май).

- Для контроля и оценки результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы, а также – своевременной корректировки результатов образовательного процесса осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся.
- Промежуточная и итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной программы.
- Формы подведения итогов реализации программы указаны в п.1.9.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

### Оценки знаний, умений и навыков учащегося

Название образовательной программы:  
«Хореография в театре»

ФИО педагога

---

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты исследования: \_\_\_\_\_ учебный год

№п\	ФИО Обучающегося	Теоретичес иезнания	Практические знания			Знания, умения,навы и(среднийба л)
			о уровням	Стартов й	Базовы	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

\_\_\_\_\_ Обучающихся показали высокие результаты,

\_\_\_\_\_ Обучающихся показали средние результаты,

\_\_\_\_\_ Обучающихся показали низкие результаты.

Педагог дополнительного образования ФИО

подпись

## Диагностика творческой активности учащихся

### Содержание мониторинга степени освоения детьми

#### 10-17 лет основ хореографического искусства .

Диагностика проводится по следующим видам движений:

1. Ходьба разного характера.
2. Бег разного характера.
3. Прыжки, подскоки, галоп.
4. Танец (трехчастная форма).
5. Творческие задания:

а) связанные с образом

б) связанные с настроением;

**1. Чувство ритма** - способность воспринимать чередование звуковых, двигательных элементов.

*Высокий уровень*- точно воспроизводит в хлопках ритмический рисунок музыки, четко марширует под музыку, умеет ускорять и замедлять темп ходьбы.

*Средний уровень*- не точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии (в хлопках и притопах), Соответствие движений ритму музыки и его изменениям появляется при активной поддержке педагога. (движения в паре, по показу)

*Низкий уровень*- не может воспроизвести в хлопках ритмический рисунок, допускает ошибки при совместном выполнении движений с педагогом, не в ритм марша.

**2. Музыкально – ритмическая координация** – согласованность движений рук и ног в одновременных, поочередных и разнонаправленных движениях во времени и пространстве под музыку.

*Высокий уровень*- быстро меняет движения с одного на другое, в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

*Средний уровень* -затрудняется в исполнении поочередных движений ног, в переключении с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой.

Слабо ориентируется в пространстве.

*Низкий уровень* – затрудняется согласовывать свои движения с движениями других детей. Не ориентируется в пространстве.

### **3. Двигательная память**-точное воспроизведение

элементов движения под музыку.

*Высокий уровень* - ребенок умеет концентрировать внимание, сосредотачиваться на необходимых танцевальных элементах, свободно применяет движения, точно их воспроизводит

*Средний уровень* - ребенок слабо концентрирует внимание на двигательных элементах, не развита мышечная память, затрудняется в точном воспроизведении движений.

*Низкий уровень* - ребенок не владеет навыками концентрации внимания, мышечная память не развита.

### **4. Выразительность движений**- способность ребенка

проявить ярче, выразительные эмоции через движения.

*Высокий уровень*- проявляет интерес к движениям, точно передает эмоциональный образ музыкального настроения в движениях.

*Средний уровень*- движения однотипны, не выразительны, проявляются с помощью активизации педагога.

*Низкий уровень* - не проявляет интереса и эмоциональности образа. Пассивно

реагирует на активизацию педагога.

### **5. Импровизация - умение ребенком создать художественный образ в момент исполнения без подготовки.**

*Высокий уровень*- игровая ситуация увлекает ребенка, он способен свое настроение в двигательном творчестве.

*Средний уровень* - ребенок затрудняется выразить характер исполнения движений. Проявляет творческие способности при активной поддержке педагога.

*Низкий уровень* - у ребенка не развиты творческие способности, он не проявляет интереса к игровой ситуации.

Оценка результатов:

Продвинутый уровень 12-15 баллов

Базовый уровень 9-11 баллов

Стартовый уровень менее 9 баллов.

## **Список используемой литературы**

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей(утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р).
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству,содержани. И организации режима работы образовательных организация дополнительного образованиядетей» (утверждены Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся:**

1. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей для детей на занятиях хореографии» /2011.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»/С. – Петербург, 2014.
3. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца: Кн. для учащихся»/2010.

### **Список рекомендуемой литературы для родителей:**

1. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей»/Москва,2011г.
2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов»/Москва, 2010.

### **Список используемой литературы для педагога:**

1. Барышникова Т. «Азбука Хореографии»/ Москва,2010 г.
2. Бекина Т.Д. и др.«Музыка и движение»/Москва, Просвещение, 2014 г.
3. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей»/Москва,2011г.
4. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов»/Москва, 2010.
5. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе»/Киев,2014
6. Васильева М.А., Гербов В.В., Комаровой Т.С.Программа воспитания и обучения/.-2-е изд. испр. и доп.-Москва:Мозайка-синтез, 2014, с. 3-13, 123-129, 153-162,163-166, 192-202.
7. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну Хореографии»/В кн.:Фольклор. Музыка. Театр-театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования.
8. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений» /В. сб.: Программа для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.-2-е изд.-М.:ГОУ ЦРСДОД, 2013, с. 71-73.
9. Смирнова М.В. «Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ и хореографической ориентации»/ Москва,2014.
10. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом»/.Москва,2011. С.24 – 27.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
2. <http://www.rambler.ru/>
3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
4. [www.plie.ru](http://www.plie.ru)

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения.**

Дальнейшее развитие координации движений у станка и на середине зала. Изучение поз: croisee, efface вперёд, назад; I, II, III arabesque носком в пол. Освоение поворотов головы и более сложных движений. Продолжение развития выразительности на середине зала: введение в упражнения portdebras. Первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах и движений на пальцах. Повторение ранее пройденных прыжков и изучение новых. Простейшее сочетание элементарных движений

**Экзерсис у станка**

1. Позиция ног – IV.
2. Demi-plies в IV позиции.
3. Grand -plies в IV позиции.
4. Battementstendus:
  - с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
  - double (двойное опускание пятки) во II позицию.
5. Battements tendusjetespiquesво всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre en dehorsи en dedans на demi-plie.
7. Preparation дляrond de jambe par terre en dehorsи en dedans.
8. Battementsfondus на 45° во всех направлениях.
9. Battementssoutenus во всех направлениях носком в пол;
10. Battementsfrappes на 30° во всех направлениях.
11. Battementsdoublesfrappes во всех направлениях носком в пол.
12. Rond de jambe en l' air en dehorsи en dedans.
13. Petits battements sur le cou-de-pied
14. Battementsdeveloppes:
  - вперёд, в сторону, назад;
  - passé со всех направлений.
15. Grandsbattements jetes pointes во всех направлениях
16. 3 –е portdebras.
17. Relevesна полупальцы в IV позиции.

**Allegro**

1. Pasassemble с открыванием ноги в сторону.
2. Sissonne simple en faceипозах.
3. Sissonneferme в сторону.
4. Petitpaschasse во всех направлениях enface и в позах.
5. Pasbalance в позах .

### Эстрадный танец.

Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях, исполнение отдельных движений на полупальцах (у станка). Развитие выразительности: ввод в тренировочные упражнения 3-его portdebras у станка и на середине зала, использование epaulement и поз на середине зала.

Изучение прыжков с окончанием на одну ногу.

#### Экзерсис у станка

1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II arabesque носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).

2. Battementstendus в маленьких и больших позах.

3. Battementstendusjetes:

- в маленьких и больших позах;
- balancoire en face.

4. Demi-rond dejambeirond de jambена 45°навсейстопе en dehorsи en dedans.

5. Battements fondus:

- на полупальцах ;
- с plie-releve.

6. Battementssoutenus с подъёмом на полупальцы на 45° во всех направлениях.

7. Battementsdoublesfrappes на 30° во всех направлениях.

8. Flic вперед и назад на всей стопе.

9. Petit tempsrelevesen dehorsи en dedans навсейстопе.

10. Petitsbattements sur le cou-de-pied на полупальцах.

11. Pastombe на месте, другая нога в положении surlecou-de-pied.

12. Pascoure на всей стопе и на полупальцы.

13. Battements releveslentsи battements developpesна 90°:

- в позах на croisee, effacee;
- battements developpes passé.

14. Grands battementsjetes:

- в больших позах;
- pointee en face.

15. Releves на полупальцы с работающей ногой в положение surlecou-de-pied.

16. 1-е и 3-е portdebras с ногой вытянутой на носок вперед, назад и в сторону.

17. Поворот fouetteendehors и endedans на ¼ и ½ круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie.

18. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах начиная с вытянутых ног и с demi-plie

19. Soutenuentournantendehors и endedans по 1/2поворота, начиная из положения носком в пол.

#### Середина зала

1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee; I, II и III arabesques (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).

2. Grandsplies в IV позиции в позах croisee и effacee.

3. Battementstendus в больших и маленьких позах:

с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом;  
double (с двойным опусканием пятки во II позицию).

4. Battementstendusjetes:

- в маленьких и больших позах
- balancoire en face

5. Round de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.
6. Demi-rond de jambe на 45° en dehors и en dedans.
7. Battements fondus в маленьких позах на 45° и plie-releve en face.
8. Battements doubles frappes носком в пол en face.
9. Petit battements sur le cou-de-pied.
10. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.
11. Battements releves лент в позах croisee и en face, I и III arabesques.
12. Battements developpes en face во всех направлениях.
13. Grands battements jetes;
  - в больших позах;
  - pointes en face.
14. Temps lie par terre с перегибом корпуса.
15. Pas de bourree без перемены ног с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°.
16. Soutenu tournant en dehors и en dedans на 1/2 поворота, начиная из положения носком в пол и на 45°

### *Allegro*

1. Temps saute по IV позиции.
2. Grand changement de pieds.
3. Petit changement de pieds.
4. Pas de chappe на IV позицию.
5. Pas assemble с открыванием ноги вперёд и назад en face и в маленьких позах.
6. Pas jete с открыванием ноги в сторону.
7. Sissonne fermee en face во всех направлениях.
8. Pas de chat.
9. Pas glissade в сторону.
10. Pas emboite вперёд и назад sur le cou-de-pied.
11. Temps leve в I arabesque (сценический sissonne)