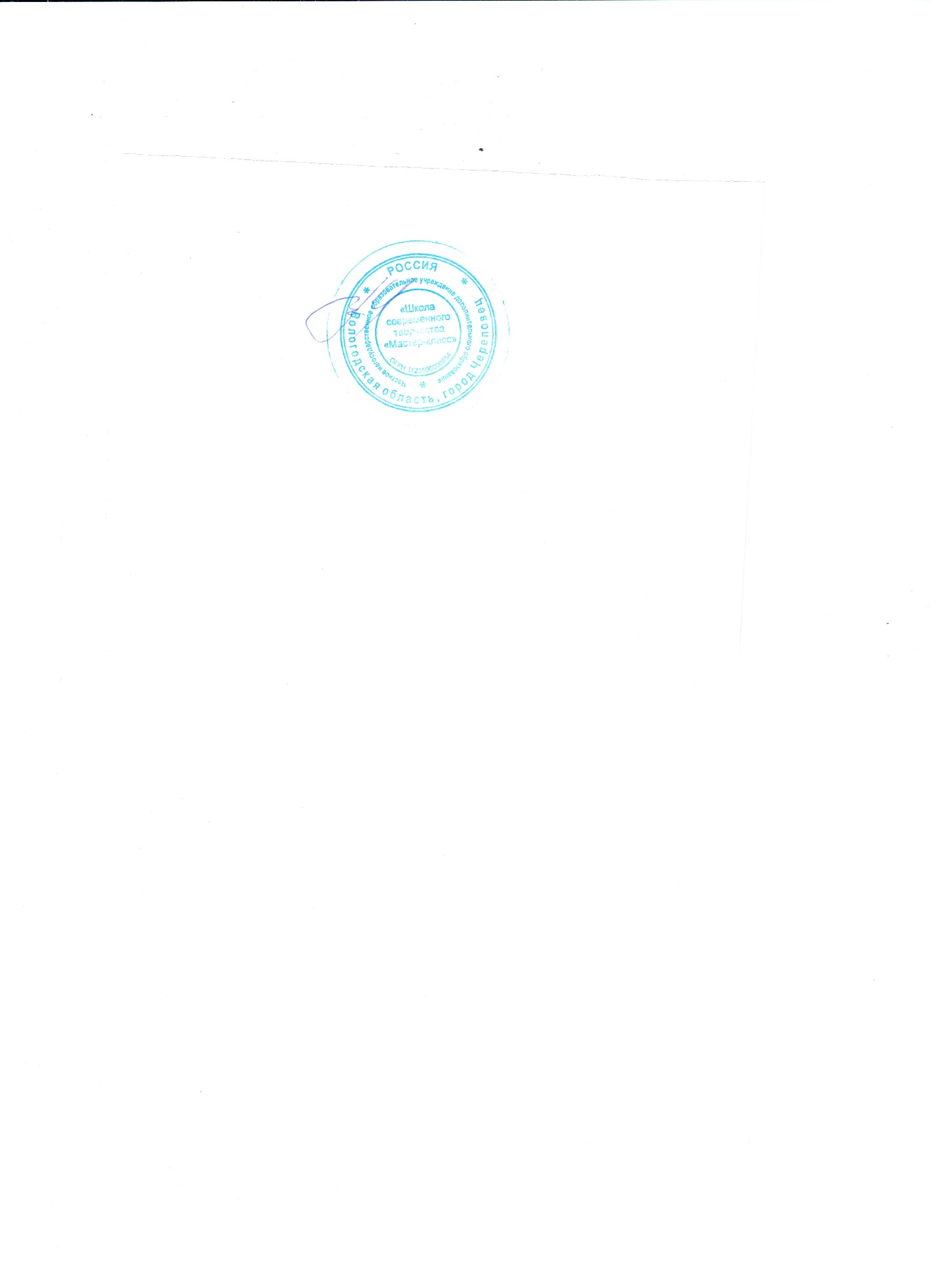
**Частное негосударственное образовательно учреждение**

**дополнительного образования**

**«Школа современного творчества «Мастер-класс»**



Принята на заседании методического УТВЕРЖДАЮ:

совета от 1.06.2018 Директор ЧНОУ ДО

Протокол №1 от 1.06.2018 «ШСТ «Мастер-класс»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С.Четвериков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности**

**«Классический балет для дошкольников»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Беляева К.М.,

педагог дополнительного образования

Череповец

**Пояснительная записка**

Программа «Классический балет для дошкольников» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области хореографического искусства.

Дошкольный возраст-важный период в жизни каждого человека.Во-первых,дошкольное детство создает благоприятные условия для активного развития способностей детей и прежде всего художественные, так как дошкольник включен во все многообразие видов творческой деятельности: рисует, поет, танцует. Во-вторых, именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Танец- прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений,а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься в дальнейшем классическим танцем.

Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографические способности, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Большинство упражнения выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

Упражнения партерной гимнастики позволяют не только развить природные хореографические способности, но и способствует более правильному исполнению движений классического экзерсиса.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений и воспитывает музыкальности и выразительность у детей во время исполнения сложных элементов.

Подбор упражнений партерного балета сделан на основе партерной гимнастики, упражнения которых переработаны и изменены, с учётом технических и физических способностей учащихся.

Форма организаций занятий - групповая, наполняемость группы7-10 человек.

Срок реализаций - программа рассчитана на 2 года (2 модуля), возраст обучающихся – 5-7 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Цель программы -создание условий для развития природных физических способностей учащихся для дальнейших успешных занятий хореографий, развития художественного вкуса, общей хореографической культуры ребёнка.

Задачи.

Развивающие:

- корректировка недостатков строения тела;

- формирование осанки;

-развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей(выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);

- тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

- умение управлять своим телом;

-развитие танцевально-ритмической координации ивыразительности;

-обладание простейшими навыками и приёмами для занятий классическим танцем.

Воспитательные:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;

-развивать самостоятельность;

-формировать умение жить в коллективе;

-формировать навыки культурного общения, дружелюбие;

- формировать уверенность в себе, положительную самооценку

-воспитывать аккуратность волевые качества личности: настойчивость, трудолюбие.

Основные форм работы:

1.Теоретическая работа- знакомство с терминологией классического танца (базовый лексикон).

2.Практическая работа – изучение правильное исполнение движений, для этого регулярно должна проводиться систематическая учебно-тренировочная работа.

Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами

- фортепиано, пианино

-музыкальный центр, диски, USB,флеш-накопитель с записями;

- танцевальная форма, обувь (балетки);

-коврики для йоги,balletstretchband (балетная стрейч-лента), Pilatesмячи (маленькие и большие);

- балетные станки.

Цель и задачи первого года обучения (базовый ):

-постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения движений, формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы, развитие темпово-ритмической памяти учащихся, воспитание дисциплинированности, организованности, четкости, аккуратности.

Ожидаемый результат.

По окончанию первого года обучения, учащиеся должны:

-знать названия всех изученных видов движений и правила их исполнения;

-знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений;

-уметьвыполнять предусмотренные программой движения партерного балета.

К концу первого года обучения у детей улучшается осанка, начинает развиваться координация, улучшаются природные данные (гибкость тела). Учащиеся начинают приобретать навыки культурного общения: вежливость,доброжелательность, дружелюбие.

Цель и задачи второго года обучения (продвинутый ):

- укрепление и наработка навыков правильности чистотыисполнения. Закрепление устойчивости и развитие координаций, развитие темпово-ритмической памяти учащихся, воспитание дисциплинированности, организованности, четкости, аккуратности.

Ожидаемый результат.

По окончанию второго года обученияучащиеся должны:

- знать название всех изученных видов движений и правила их исполнения;

-знать и выполнять правила техники безопасности при исполнении движений;

-уметьвыполнять предусмотренные программой движения с большей амплитудой.

К концу второго года обучения у детей улучшается координация, развивается музыкальность, наблюдается динамика развития природных хореографических способностей. Проявляется творческая активность. Начинают приобретаться навыки здорового образа жизни и культурного общения.

***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема | Кол-во  часов | Теория | Практика | | Форма проведения занятий | | Форма подведения  итогов |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 20 мин. | 40 мин. | | Беседа, практикум | | **\_** |
| 2 | Комплекс для разогрева тела | 4 | 1 | 3 | | Практикум | | **\_** |
| 3 | Упражнения для правильной постановки корпуса и ног, работа со стопой | 5 | 1 | 4 | | Практикум, видео обзор | | Наблюдение |
| 4 | Упражнения на развитие мышц спины и живота, наклоны корпуса | 5 | 1 | 4 | | Практикум, видео обзор | | Наблюдение |
| 5 | Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц | 5 | 1 | 4 | | Практикум, видео обзор | | Наблюдение |
| 6 | Работа с гимнастической резиной | 4 | 1 | 3 | | Практикум, видео обзор | | Наблюдение |
| 7 | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | 5 | 1 | 4 | | Практикум | | Наблюдение |
| 8 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления рук | 4 | 1 | | 3 | | Практикум | Наблюдение |
| 9 | Упражнения для гибкости спины | 5 | 1 | | 4 | | Практикум | Наблюдение |
| 10 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса | 5 | 1 | | 4 | | Практикум | Наблюдение |
| 11 | Маховые упражнения | 5 | 1 | | 4 | | Практикум | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Гимнастические упражнения (колесо, мостик) | 4 | | 1 | 3 | | Практикум | Наблюдение |
| 13 | Растяжка (шпагаты) | 5 | | 1 | 4 | | Практикум | Наблюдение |
| 14 | Базовый экзерсис у станка | 5 | | 1 | 4 | | Практикум | Наблюдение |
| 15 | Прыжки(saute) | 5 | | 1 | 4 | | Практикум, видео обзор | Наблюдение |
| 16 | Port de bras(позициирук) | 4 | | 1 | 3 | | Практикум, видео обзор | Наблюдение |
| 17 | Подведение итогов | 1 | | **-** | 1 | | Практикум (открытое занятие) | Анализ |
| Итого | 72 | 15,20 | | 56,40 |

**Содержание тем первого года обучения**

1.Вводное занятие (1 ч.)

Теория - ТБ на занятиях. Цели и задачи курса.

Практикум – экзерсис на середине зала в положении лежа на ковриках (упражнений для разминки, разучивание поклона).

2.Комплекс для разогрева тела (4ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум:

- экзерсис для разогрева тело начинается с шей, движения головы в левую, правую стороны, вперед и назад, круговые движения головы.

-движения плечами вверх и в исходное положение, одновременно и поочерёдно, круговые движения.

- движения для бедренных суставов –passe

-положение, при котором работающая нога, согнута в колене выворотно или в прямом положении, подведена к середине икры или колену другой.

-работа со стопой – движения стопы; на полу-пальцах, носок и обратно.

- полушпагат–положение сидя на пятке находящейся спереди согнутой ноги.

3. Упражнения для правильной постановки корпуса и ног, работа со стопой (5ч.)

Теория - правила исполнения движений.

Практикум - сокращение и вытягивание стоп по I- позиции одновременно и поочерёдно - в положении сидя, правильно держать осанку.

-круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении сидя.

4. Упражнения на развитие мышц спины и живота. Наклоны корпуса (5ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – наклоны корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты на I и VI поз. (в положении сидя)

-поднимание корпуса и поднимание ног их исходное положение.

- лежа на животе, руки подняты вверх - поочерёдно и одновременно.

-подъём вытянутых ног на 90 градусом из положения лежа на спине, ноги на мячик, вытянуты по I поз.(плавно).

5. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела(5ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – напряжение и расслабление мышц: шеи, ног, рук (всего корпуса).

6. Работа с гимнастической резиной(4ч.)

Теория - правила исполнения движений.

Практикум – силовые упражнения для стоп с помощью балетной стрейч-ленты – стоя и сидя.

-работа над выворотностью стопы с помощью стрейч-ленты в положении- сидя.

-работа над гибкостью тела с помощью стрейч-ленты (растяжки)

7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног (5ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – Passe в положении лежа, ноги с прямыми коленями, вытянутыми носками, стопы упираются на мяч; из исходной положения ногу, согнутую в колене, ведем к другой прямой ноге, в выворотном положении.

-Demi plie – в положении лежа на спине или животе, ноги в I-ой позиции упираются на мяч, одновременно сгибаются и выпрямляются.

- Developpe – работающая нога из I-ой позиции, сгибается, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад, в положении лежа на спине или животе, ноги упираются на мяч.

8. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления рук (4ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со стрейч-лентой, в положении стоя, руки опущены вниз.

9. Упражнения для гибкости спины (5ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – медленно выгнуть спину дугой (как это делают кошки, когда сердятся), также медленно, с усилием прогибать позвоночник

- простейший мост – выполняется наклоном назад с упором рук в пол

-мост стоя на коленях

- лежа на животе, при помощи стрейч-ленты, вытягаем ногу назад к голове.

10. Упражнения для развития мышц брюшного пресса (5ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе

- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы

11. Маховые упражнения (5ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – grand battement – бросок вытянутой ноги вперед, в сторону в положении лежа на спине с вытянутыми ногами, а также назад в положении лежа на животе.

12. Гимнастические упражнения(4ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – колесо

13.Растяжка (5ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – шпагаты (левый, правый и прямой)

14. Базовый экзерсис у станка (5ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – demiplie – изучают plie (как все экзерсисы), у палки, на I позиции

- batttementtendu – для первоначального изучения нужно делать этот battement в I-ой поз., так как это менее сложно, исполняется вперед, сторону, назад.

- releve – подняться на полу-пальцах на VI и I позиции ног

-cambre – небольшой перегиб корпуса в спине, в сторону либо назад

15. Прыжки(5ч.)

Теория – правила исполнения движений

Практикум – saute – прыжок, во время которого сильно вытянутые ноги находятся в первой позиции. Изучаются на станке, плавно переходят на середину зала.

16. Port de bras –позиции рук (4ч.)

Теория - правила исполнения движений

Практикум – изучение позиции рук (I,II,III )- правильное движение рук в осн. позициях ( закругленные –arrondi или удлиненные- allonge ),c поворотом или наклоном головы, а также с перегибом корпуса.

-Portdebras – это, разные комбинации позиций рук

17. Подведение итогов (1ч.). Повторениеизученного за годматериала. Анализ результатов.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | | Кол-во часов | | Теория | Практика | | | Форма подведения занятий | | Форма подведения итогов | |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | | 20 мин. | 40 мин. | | | Беседа, практикум | | **\_** | |
| 2 | Разминка | | 4 | | **\_** | 4 | | | Практикум | | **\_** | |
| 3 | Demi plie | | 7 | | 1 | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 4 | Passe | | 7 | | 1 | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 5 | Devellope | | 7 | | 1 | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 6 | Grand battement | | 7 | | 1 | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 7 | Работа с балетной стрейч-лентой | | 8 | | 1 | 7 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 8 | Гимнастические упражнения- колесо, мостик | 7 | | 1 | | 6 | | Практикум | | | Наблюдение | |
| 9 | Растяжка - шпагаты | 9 | | 1 | | 8 | | Практикум | | | Наблюдение | |
| 10 | Базовый экзерсис у станка | 7 | | 1 | | | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 11 | Экзерсис на середине зала, прыжки | 7 | | 1 | | | 6 | | | Практикум | | Наблюдение | |
| 12 | Подведение итогов | 1 | | **-** | | | 1 | | | Практикум | | Анализ | |
| **Итого** | 72 | | 9,20 | | | 62,40 | | |

**Содержание тем второго года обучения**

1.Вводное занятие (1ч.)

ТБ на занятиях.

Практикум – повторение материала первого года обучения.

2.Разминка (4ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум - комплексное упражнение для разогрева тела.

3.Demi plie (7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – в положении лежа на спине ноги кладутся на мяч,одновременно сгибаются и выпрямляются, руки упираются в пол, поднять таз в верх и держать до окончания упражнения. В положении лежа на животе, таз не поднимается.

4. Passe(7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – в положениилежа на спине, руки упираются в пол, таз поднятый, ноги кладутся на мяч, в V –ой позиции вытянутых ног. Из исходного положения, нога, согнутая в колене, ведется к другой прямой ноге, в выворотном или прямом положении. В положении лежа на животе, таз не поднимается.

5.Devellope (7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – работающая нога из V-ой позиции ног, сгибаясь , скользит носком по опорной ноге, поднимается до калена и вытягивается вперед, в сторону и назад, в положении лежа на спине или на животе, ноги упираются на мяч, таз поднятый, руки упираются в пол.

6. Grand - battement (7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – маховые упражнения ног, вперед, в сторону, назад, из V-ой поз. ног, лежа на спине или на животе. Ноги упираются на мяч, с тазом поднятый вверх, руки упираются в пол. В положении лежа на животе,таз не поднимается.

7. Работа с балетный стрейч-лентой (8ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – работа над выворотностью ног с помощью стрейч-ленты, в положении сидя

- силовые упражнения для стопы, в положении стоя

- работа над гибкостью спины с помощью стрейч-ленты, в положении лежа на животе и стоя.

8.Гимнастические упражнения (7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – колесо, мост.

9.Растяжка (9ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – шпагаты: левый, правый и прямой.

10. Базовый экзерсис у станка (7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – demiplie – на I, II, и III – позиции ног

- releve на VI и I – позиции ног

- battementtendu на I- позиции ног, вперед, сторону, назад с левой ногой и правой ногой.

-cambre – наклоны корпуса вперед, в сторону и назад, на I и III позиции ног

- passe – работающая нога, согнута в колене, в выворотном положении, подведена к середине икры или колену другой, в положении стоя.

-grand – battement - маховые движении ног: вперед, в стороны и назад на Iпозиции.

11.Экзерсис на середине зала, прыжки(7ч.)

Теория – правила исполнения движений.

Практикум – demiplie -на I позиции ног

- releve – на VI и I позиции ног

- passe – из I и III позиции ног

- portdebras – позиции рук и их комбинаций

- танцевальные шаги (вальс, gallop – быстрый танец прыжками, характер движений скачкообразный)

- прыжки – saute –на I позиции ног

12. Подведение итогов(1ч.). Повторение изученного за год материала. Анализ результатов.

**Список литературы.**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010

2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009

3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс»,1996

4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987

5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007

6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для

преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993

7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992

8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989

9. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006

10. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011

11. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011

12. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981

13. Костровицкая В.С., Писарев А. «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986

14. Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978

15. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. - Л.: "Искусство", 1989

16. Красовская В.М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. - М.: "Аграф", 1999

17. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство»,1967

18. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010

19. Русский балет: энциклопедия. М: Согласие , 1997

20. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981

21. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство,1987

22. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009

23. Ярмолович Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986

Интернетресурсы.

1. Progressing ballet techniquewww.pbteurope.com

Календарно-учебный график

Модуль « Классический балет для дошкольников»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Вводное занятие** | **Учебное занятие** | **1 час** | **Учебный кабинет** | **-** |
| **Сентябрь** | **Комплекс** **для разогрева тело** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения** **для**  **правильной постановки корпуса и ног, работа со стопой.** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения на развитие мышц спины и живота, наклона корпуса.** | **Учебное занятие**  **(5 ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тело.** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |

Первый год обучение (базовый).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Работа**  **с гимнастической**  **резиной.** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **20 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения для развития подвижности суставов**  **и укрепления**  **мышц ног** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения для**  **улучшения осанки,**  **развития подвижности суставов**  **и укрепления рук.** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **20 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнение для гибкости спины.** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Упражнения для развития**  **мышц брюшного пресса.** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Маховые упражнения** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **20 мин.** |
| **Ноябрь** | **20 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин.** |
| **Январь** | **30 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **30 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Гимнастические**  **упражнения** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин.** |
| **Январь** | **20 мин**. |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **20 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Растяжка**  **(шпагаты)** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Базовый экзерсис**  **у станка.** | **Ученое занятие**  **(5 ч.)** | **20 мин.** | **Ученый кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Прыжки**  **(sauté)** | **Учебное занятие**  **(5ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **40 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Port de bras**  **(позиции рук)** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин**. |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **20 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Май** | **Подведение итогов** | | **Учебное занятие** | **1 ч.** | Учебный кабинет | Открытый урок |
| Всего | 72 ч. |

Второй год обучения (продвинутый).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Вводное занятие** | **Учебное занятие** | **1 ч.** | **Учебный кабинет** | ***-*** |
| **Сентябрь** | **Разминка** | **Учебное занятие**  **(4ч.)** | **20 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **30 мин.** |
| **Ноябрь** | **30 мин.** |
| **Декабрь** | **30 мин.** |
| **Январь** | **20 мин.** |
| **Февраль** | **20 мин.** |
| **Март** | **30 мин.** |
| **Апрель** | **20 мин.** |
| **Май** | **20 мин.** |
| **Июнь** | **20 мин.** |
| **Сентябрь** | **Demi plie** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **40 мин.** |
| **Апрель** | **50 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Passe** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **50 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Devellope** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Ученый кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **50 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Grand**  **battement** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **50 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Работа**  **с балетной**  **стрейч-лентой** | **Учебное занятие**  **(8ч.)** | **40 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **50 мин.** |
| **Февраль** | **60 мин.** |
| **Март** | **60 мин.** |
| **Апрель** | **50 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Гимнастические**  **упражнения –**  **колесо, мост** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **50 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Растяжка-**  **шпагаты** | **Учебное занятие**  **(9ч.)** | **60 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **60 мин.** |
| **Ноябрь** | **60 мин.** |
| **Декабрь** | **60 мин.** |
| **Январь** | **50 мин.** |
| **Февраль** | **50 мин.** |
| **Март** | **60 мин.** |
| **Апрель** | **50 мин.** |
| **Май** | **60 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |
| **Сентябрь** | **Базовый экзерсис**  **у станка** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** | **30 мин.** | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** | **50 мин.** |
| **Ноябрь** | **50 мин.** |
| **Декабрь** | **50 мин.** |
| **Январь** | **40 мин.** |
| **Февраль** | **40 мин.** |
| **Март** | **50 мин.** |
| **Апрель** | **40 мин.** |
| **Май** | **40 мин.** |
| **Июнь** | **30 мин.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Тема** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | **Экзерсис**  **на середине зала,**  **прыжки** | **Учебное занятие**  **(7ч.)** |  | **Учебный кабинет** | **Наблюдение** |
| **Октябрь** |  |
| **Ноябрь** |  |
| **Декабрь** |  |
| **Январь** |  |
| **Февраль** |  |
| **Март** |  |
| **Апрель** |  |
| **Май** |  |
| **Июнь** |  |
| **Май** | **Поведение итогов** | **Учебное занятие** | **1ч.** | **Учебный кабинет** | **Открытый урок** |
| **Всего** | **72ч.** |