

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	<p>«Арабеск» Группа № 2 IV год обучения 2024 - 2025 учебный год. 4 часа в неделю: понедельник- 16.15 - 17.00. 17.10. - 17.55 четверг - 16.15 - 17.00. 17.10. - 17.55</p> <p>Тема занятия.</p>	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09.24.	Теория, практика, беседы	2	<p>Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. План работы на учебный год, составление расписания. Повторение общих гигиенических правил. Беседа. «Внешний вид на занятиях хореографией» Элементы классического танца. <u>Exersice у станка и на середине.</u> Повтор учебного занятия за прошлый учебный год. Правильная постановка корпуса (головы, рук, ног). Вытягивание ноги на носочек. Подъем на полупальцы по IV позиции ног. Раскрывание рук, выполнение под музыку (в нужном темпе). Правильность перевода из позиции в позицию. Танцевальные шаги по линии танца, по диагонали.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
2.	05.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Preparation для рук; Plie grand plies I, II, V позициям Battement tendu pour le pied (double tendu) в I позиции с опусканием пятки на II позиции; Battement tendu jete rigue из V позиции вперед, в сторону, назад.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Большие броски у «станка» и на середине <u>Exercice на середине:</u> Effacee в пол, 45° вперед и назад Поворот на 90°, 180°, на 360° Репетиционная часть занятия.</p>		
3.	09.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement tendu plié-soutenu из I позиции в сторону, вперед, назад. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement tendu avec demi-plie по всем позициям. <u>Exercice на середине:</u> Demi-plié по V позиции. Grand plié по V позиции. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement tendu avec demi-plie по всем позициям. Маленькое adagio. Allegro: Вращения и прыжки Sissonne simple Sissonne simple pas assemble. Репетиционная часть занятия.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
4.	12.09.24	Теория, практика, беседы	3	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement tendu с demi-plie по V позиции Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement tendu plié-soutenu из I позиции <u>Exercice на середине:</u> Battement tendu plié-soutenu из I позиции Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement tendu с demi-plie по V позиции Позы (носком в пол) – croisee et effacee.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p><i>Allegro:</i> Pas jete на месте. Прыжки на одной ноге. Вращения Репетиционная часть занятия.</p>		
5.	16.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Полуповороты в V позицию с переменной ног на полупальцах: demi-plié в V позиции, relevé на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в demi-plié; Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement tendu jete из V позиции во все направления. Battement relevé lent на 45° из I позиции <u>Exercise на середине:</u> Battement relevé lent на 45°.в сторону Epolman croisee 45градусов вперёд и назад; I, II, III, IV arabesque. <i>Allegro:</i> Sissonne simpl Pas assemble в сторону (подготовка) Беседа. «О классическом танце»</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
6.	19.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Положение ноги sur le cou-de-pied - обхватное спереди и сзади (для battement frappé). Battement frappe вперёд, в сторону, назад. Petit battement sur le cou-de pied. <u>Exercise на середине:</u> Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans Battement fondu в сторону носком в пол Положение ноги sur le cou-de-pied обхватное спереди и сзади Petit battement sur le cou-de pied.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Effacee на 45°вперёд и назад <i>Allegro:</i> Temps leve. I, II, V позициям <i>Элементы актёрского мастерства.</i> Этюдная форма работы.</p>		
7.	23.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p><i>Партерная гимнастика.</i> <i>Комплекс упражнений.</i> Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях Работа над выворотностью стопы из разных позиций и положений ног и корпуса. Вытягивание подъёма стоп по VI и I позиции. Элементы растяжки на полу и у станка. <i>Упражнения с обручем.</i> <i>Элементы детского эстрадного танца.</i> Sissonne simple- с окончанием с двух на одну Pas assemble вперед (подготовка) Верчения по прямой, диагонали с позировкой в конце Разучивание и отработка движений по счет и музыку. «пружинка» на месте. «пружинка» с добавлением шагов в сторону. шаги с движениями рук, корпуса, головы. <i>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</i></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
8.	26.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p><i>Элементы классического танца.</i> <u><i>Exersice у станка:</i></u> Battement tendu pour le pied double battement tendu; Battement tendu jete и battement pique; Battement frappé в сторону, вперед и назад носком в пол. Battement retiré из V позиции (поднимание ноги в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади и возвращение в V позицию) Por de bras с rond de jambe par terre на demi plié. Battement soutenu (в пол, полупальцы) <u><i>Exersice на середине:</i></u> Grand plie в I и II позициях en face, в V позиции en face et epaulement</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Pas de bourre en tournant en dehors, en dedans. <i>Allegro:</i> Pas assemble вперед (подготовка) Sissonne simple- лицом, боком к палке, на середине. Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
9.	30.09.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Комбинации у «станка» в сочетании с вращением Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement tendu pour le pied (double tendu) в V позиции Наклоны корпуса вперед из V позиции. Sissonne simple pas assemble -лицом к станку. Pas assemble в сторону -лицом к станку. <u>Exercise на середине:</u> Grand plié по I – II позициям Наклоны корпуса вперед из V позиции. <i>Allegro:</i> Pas assemble в сторону Основы вращения на месте (понятие «точки») Элементы историко - бытового танца. Pas польки на месте вперед и назад; Pas польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны);</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
10.	03.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Партерная гимнастика. Комплекс упражнений с мячом. Общеразвивающие упражнения Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок Растяжка и укрепление мышц ног, корпуса, поясницы. Медленный подъём ноги в выворотном положении. Элементы детского эстрадного танца. Работа над руками:</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Упражнения, развивающие координацию. Упражнения для рук, вырабатывающие плавность, лёгкость и широту движений Бег. Прыжки. Комбинации прыжков, подскоков, вращений. Постановочная работа (по репертуарному плану)</p>		
11.	07.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement fondu Tombee на месте с V позиция III port de bras одной рукой, другая лежит на станке <u>Exercise на середине:</u> Первое, второе, третье port de bras. Allegro: Changement de pieds в повороте 45° Упражнения на полупальцах: Releve на полупальцы в I, II, V позициях. Pas echarpe на полупальцах. Элементы актёрского мастерства. Эмоциональное исполнение танцевальных номеров в репетиционной работе. Постановочная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
12.	10.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Preparation к round de jambe par terre; Round de jambe с passe par terre; Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement tendu jete в сторону по I позиции со сгибом подъёма рабочей ноги - pour de pieds Перегибы корпуса назад. <u>Exercise на середине:</u> Третье, четвёртое port de bras с подъёмом на полупальцы.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Подготовительные упражнения к турам с V позиции. Элементы историко - бытового танца. Pas польки на месте вперед и назад Pas польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны); Pas польки с продвижением вперед и назад; Боковое pas польки; Боковое pas польки с вращением по кругу соло; Простейшие комбинации польки.</p>		
13.	14.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Партнерная гимнастика. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок Упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы <i>Упражнения с мячом.</i> Упражнения на укрепление мышц бедра. Разработка выворотности, подвижности тазобедренного сустава Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения на укрепление брюшного пресса. Упражнения в паре, для растяжки спины. Элементы детского современного танца. Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным позициям; Battement tendu по параллельным позициям; Battement tendu jete по параллельным позициям с вытянутой (невывянутой) стопой</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
14.	17.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Round de jambe en lier; Battement frappe double frappes 25° Battement fondu 45° Por de bras на полупальцах.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p><u>Exercice на середине:</u> Положение корпуса épaulement croisée et effacée. Формы rot de bras- с переходами из одной формы в другую. <u>Allegro:</u> Echappe на II позицию. Pas glissade в сторону. Pas sougu по прямой, по диагонали. Элементы историко - бытового танца. «Классическая полька» Pas польки на месте вперед и назад Pas польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны); Постановочная и репетиционная работа (по учебно -календарному плану)</p>		
15.	21.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement sautenu лицом к станку. Battement developpe 60°-90° <u>Exercice на середине:</u> Battement tendu с passé par terre, с demi-plié Battement tendu jeté pigue Releve lent из I позиции на 90° II и IV arabesques носком в пол. Элементы историко - бытового танца. «Классическая полька» Pas польки с продвижением вперед и назад; Боковое pas польки; Боковое pas польки с вращением по кругу соло <i>Комбинации польки.</i> Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
16.	24.10.24	Теория,	2	Партерная гимнастика.	Класс	Опрос,

	.	практика, беседы		<p><i>Упражнения с мячом.</i> Упражнения на укрепление мышц бедра. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава Разработка выворотности, подвижности тазобедренного сустава, а также эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения на укрепление брюшного пресса. Элементы детского современного танца. Комбинации на бег, подскоки, прыжки, выпады, вращения. Элементы актёрского мастерства. Этюдная форма работы. Синкопированный поворот». Танцевальные ходы, проходки, пробежки. Отработка упражнение «пружинка» на месте. «пружинка» с добавлением шагов в сторону. шаги с движениями рук, корпуса, головы. Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	хореографии.	наблюдение
17.	28.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u><i>Eksersice у станка:</i></u> Battement developpe 60° -90° Grand battement jete; Battement sautenu лицом к станку. Battement soutenu по точкам во все направления. <u><i>Exercise на середине:</i></u> Battement tendu jete в сторону Por de bras с наклоном корпуса вперёд, в сторону, назад. Temps lie -элементарное adagio Элементы историко - бытового танца. Основы вращения на месте (понятие «точки») «Вальс» Pas вальса вперед и назад по линиям; Pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé; Беседа о классическом танце.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				«История балетной туфельки»		
18	31.10.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battement developpe Arabesgue- первый, второй, третий. Rond de jambe en liar с переходом в позы на plie <u>Exercise на середине:</u> Battement tendu в маленьких и больших позах Port de bras – первая, вторая, третья формы Комбинации на середине и позы croisee, effacee, ecarte Allegro: Pas assemble_вперед и назад (изучается так же, как и в сторону) Основы вращения на месте (понятие «точки») Элементы историко - бытового танца. «Вальс» Pas вальса вперед и назад по линиям; Pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé; Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
19	07.11.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Партнерная гимнастика. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра Упражнения на укрепление пресса и развития гибкости позвоночника. Растяжка и укрепление мышц ног, корпуса, поясницы, спинного торса. Медленный подъём ноги в выворотном положении. Работа над руками: Упражнения, развивающие мышцы и суставно- связочный аппарат рук, кистей, запястий и пальцев. Упражнения для рук, вырабатывающие плавность, лёгкость и широту движений. Элементы детского современного танца.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Упражнения для отдельных групп мышц. Танцевальные шаги с ритмичным разнообразием, с хлопками, с включением поворотов, с выходом в позу Подъём на полупальцы в I позиции; поочерёдно с двух ног. Tour с V позиции en dehors et en dedans II носком в пол в эстрадной манере исполнения. Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
20.	11.11.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement developpe на 90° в сторону Demi rond de jambe на 45° из всех направлений и при переходе из позы в позу. <u>Exersice на середине</u> Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Relevé на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног. Temps leve с перегибом корпуса Позы croisee, effacee, ecarte Allegro: Changement de pieds; Echappe на 2-ую позицию Battement sautenu с остановкой. Sissonne simple (без assemble) Элементы историко - бытового танца. «Вальс» Pas вальса вперед с применением port de bras Pas вальса с вращением по кругу соло; Вальс с продвижением вперед и назад - вальсовая дорожка; Комбинации вальса. Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
21.	14.11.24	Теория, практика,	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

		беседы		<p>Battement releve lent на 90° и battement developpe. <i>Exercise на середине:</i> Battement releve lent на 45°-60° battement developpe. Temps leve с перегибом корпуса. Подготовительные упражнения к турам. <i>Allegro:</i> Pas assemble в сторону Adagio и плавные броски 45° -60° -90° Элементы историко - бытового танца. Виды port de bras соло и в паре Поклоны и реверансы Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям Беседа «Правила безопасности дома»</p>		
22.	18.11.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <i>Exercise у станка:</i> Grand plie по IV позиции Battement releve lent на 90°, battement developpe. <i>Exercise на середине:</i> Battement releve lent на 45° -60° и battement developpe. Temps leve с перегибом корпуса. Подготовительные упражнения к турам. <i>Allegro:</i> Pas assemble в сторону. Элементы историко - бытового танца. Боковой подъемный шаг (pas élevé). I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево) Pas balancé: на местес небольшим продвижением вперед и назад с поворотом на 90° и 180°. Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
23.	21.11.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Партнерная гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс упражнений.</p>	Класс хореографии	Опрос, наблюдение

				<p>Упражнения для развития танцевального шага</p> <p>Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы корпуса.</p> <p>Движения на координацию.</p> <p>Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц пресса.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; - подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); - одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; - забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; - приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрест ног над полом; - отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине). <p>Акробатические элементы.</p> <p>Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
24.	25.11.24	Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Battement fondu носком в пол.</p> <p>Battement developpe</p> <p>Port de bras с rond de jambe par terre на demi plié</p> <p><u>Exercice на середине:</u></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Tour с V позиции en dehors et en dedans <i>Allegro:</i> Temps levé по I, II и V позициям. Changement de pied. Échappé. Assemblé в сторону. Jeté в сторону. Разучить основные движения выбранного танцевального направления; Отработать все изученные движения составить в композицию танца Беседа-урок. <i>«Терминология в классическом танце»</i></p>		
25	28.11.24	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <i>Exersice у станка:</i> Petit battement на всей стопе Releve lent на 90 во все направления. <i>Exercise на середине:</i> Grand plie по I, II, IV, V позициям Battements tendus jeté с сокращением (flex) стопы работающей ноги на высоте 25° в сторону, вперед и назад. Tan lie носком в пол, на 35- 45градусов. <i>Allegro:</i> Sissonne simple. Pas balancé. Pas de basque (сценическая форма). Трамплинные прыжки по I позиции Элементы историко - бытового танца. Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям Двойной скользящий шаг pas chassé. Боковой подъемный шаг (pas élevé). I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево) Pas balancé: на месте; с небольшим продвижением вперед и назад; с поворотом на 90° и 180°. Беседа <i>«Историко – бытовой танец»</i></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
26	02.12.24	Теория,	2	Партерная гимнастика.	Класс	Опрос,

		<p>практика, беседы.</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц и развитие эластичности паховой мышцы.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>Упражнения на развитие гибкости позвоночника</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); - прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; - наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; - касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; - упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; - наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. <p>В положении лежа на животе:</p> <p>сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; - упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; - упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; - упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. <p>В положении упора на коленях:</p>	<p>хореографии.</p>	<p>наблюдение</p>
--	--	--------------------------	---	---------------------	-------------------

				<p>- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).</p> <p>Элементы эстрадного танца.</p> <p>Соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
27	05.12.24	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Rond de jambe par terre на plié en dehors et en dedans</p> <p>Battement fondu на всей стопе, на полупальцах.</p> <p>Позы croisee, effacee, ecarte</p> <p><u>Exercise на середине:</u></p> <p>Battements tendus с demi-plié в V позицию в сторону, вперед и назад</p> <p>Позы croisee, effacee, ecarte</p> <p>Battement fondu на всей стопе на 45 градусов</p> <p>Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса).</p> <p>II por de bras на середине с grand plié по V и II позициям.</p> <p>Allegro:</p> <p>Вращения, прыжки.</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p> <p>Набор танцевальных элементов. Разучивание и отработка под счет и музыку «Основной шаг на месте и с продвижением».</p> <p>«Синкопированный поворот». Танцевальные ходы, проходки, пробежки. Отработка упражнение «пружинка» на месте. «пружинка» с добавлением шагов в сторону. шаги с движениями рук, корпуса, головы.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
28	09.12.24	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на полупальцах</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Grand plie et relewe на полупальцы во всех позициях (комбинация) - с движением руки и головы. Закрепить понятие en dehors et en dedans. <u>Eksersice на середине:</u> Relevé lent на 45° в сторону, вперед и назад <i>Allegro:</i> Pas glissade Pas balance Бег pas emboîté на 45° вперед с натянутыми ногами (выворотно). Temps leve sauté I, II, IV, V позициям. Changement de pids с переменной ног. Постановочная и репетиционная работа. Подготовка к промежуточному контролю.</p>		
29	12.12.24	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Tombée и coupé на всю стопу и на полупальцы с pas de bourrée. Pas de bourrée с переменной ног en dehors et en dedans (изучается лицом к палке). Plie releve на на 45° с demi rond de jambe. Petit battement на всей стопе, <u>Exercise на середине:</u> Reparation к танцевальным комбинациям. Petit battement на всей стопе с окончанием в маленькие позы. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса). <i>Allegro:</i> Бег pas emboîté на 45° вперед с натянутыми ногами (выворотно). Позы (малые) croisee, effacee, ecarte Soute по II позиции (лицом к станку), боком к станку Pas echarpe на одну ногу. Беседа. «Словарь балетных терминов» Подготовка к промежуточному контролю.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
30	16.12.24	Теория,	2	Элементы классического танца.	Класс	Опрос,

	.	практика, беседы.		<p><u>Exersice у станка:</u> Grand plie по I, II, V позициям Rond de jambe en liar en dehors et en dedans, полуповорот, маленькая поза croisee. Battement frappe 30° Doble battement frappe. Plie releve на 45° с demi rond de jambe. Petit battement на всей стопе Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в I и V позициях</p> <p><u>Exercise на середине:</u> Temps lié par terre с перегибом корпуса. Четвертое и пятое port de bras.</p> <p><i>Allegro:</i> Бег pas emboîté на 45° вперед с натянутыми ногами (выворотно). Temps leve sauté I, II, IV, V позициям.</p> <p>Подготовка к промежуточной аттестации. <i>Отработка, закрепление пройденного учебного материала.</i> <i>Отработка комбинаций, этюдов.</i></p>	хореографии.	наблюдение
31	19.12.24	Теория, практика, беседы.	2	Промежуточный контроль.	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
32	23.12.24	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u> Упражнения на полупальцах лицом к станку Relewe V позиции. Relewe на одну ногу. Tournant в V позиции к палке.</p> <p><u>Exercise на середине:</u> Tempslie par terre вперёд, назад носком в пол с перегибанием корпуса. Pas de bourge без перемены ног. Pas chassé в сторону (по I прямой позиции – галоп). <i>Тема «Вальс»</i></p> <p>Элементы актёрского мастерства:</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				Этюдная форма работы. Постановочная работа (по репертуарному плану)		
33	26.12.24	Теория, практика, беседы.	2	Партерная гимнастика. Комплекс упражнений с мячом. <i>Упражнения для корпуса:</i> Наклоны. Повороты. Круговые вращения. Упражнения для развития подъёма стопы; Упражнения для пресса; Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития гибкости позвоночника Парные растяжки. Элементы детского эстрадного танца: Выпады в сторону, выпады с поворотами на двух ногах; поочерёдно. Беседа. <i>«Разнообразие видов эстрадного танца»</i>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
34	30.12.24	Теория, практика, беседы.	2	Элементы классического танца. <i>Exersice у станка:</i> Позиция ног – IV. Demi-plié по IV позиции. Grand-plié по IV позиции Rond de jambe par terre, обвод на plié, Relewe lant 90°, III por de bras с наклоном корпуса к станку от станка, а также вперёд и назад (<i>комбинация</i>) <i>Exercise на середине:</i> Pas de bourrée-ballotté с открыванием ноги вперед и назад, носком в пол и на 45°, Pas piqué fondu с продвижением вперёд Relewe lant 45°, 90°, III por de bras Pas de bouerre suivi Allegro: Pas chassé в сторону (по I прямой позиции – галоп)	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Трамплинные прыжки. Тема «Вальс» Вальсовые шаги и повороты без рук Вальсовые повороты Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
35		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement tendu с demi-plié во II позиции без перехода с опорной ноги. Battement tendu jeté с demi-plié в V позицию. Battement fondus 45° Port de bras боком к станку. <u>Exercise на середине:</u> Основные позы классического танца: croisée, effacée, écarté Temps lié par terre. Relewe plie relewe.(т.8-т.2) Allegro: Pas assemble Pas chassé в сторону по четыре, с поворотом на 180°. Беседа. «Искусство балета». Прослушивание фрагментов балетов»</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
36.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Партнерная гимнастика. Комплекс упражнений, способствующий правильному формированию осанки. Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо; ноги широко в сторону) Отрабатывать умение правильно держать спину при наклонах. Отрабатывать умения растяжки Упражнения для развития подъёма стоп. Элементы эстрадного танца: Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в постр-нии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.</p> <p>Марш с добавлением движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями; -корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; -ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с под-полупальцы, с приседанием на полупальцах. <p>Полуповороты в V позиции на полупальцах.</p> <p>На plie в V позиции.</p> <p>Элементы актёрского мастерства.</p> <p>Актерское оживление танцевального движения.</p> <p>Этюдная форма работы.</p>		
37.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Rond de jambe par terre en dehors et en dedans</p> <p>Battement fondu на 45° во все направления.</p> <p>Battement retiré на 90° (поднимание работающей ноги до колена опорной ноги спереди и сзади и возвращение в позицию).</p> <p><u>Exercise на середине:</u></p> <p>Battement fondus в маленьких позах croisee и effacee вперед и назад</p> <p>Allegro:</p> <p>Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.</p> <p>Pas echarpe на одну ногу.</p> <p>Pas jete на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Полуповорот в V позиции с переменной ног на полупальцах.</p> <p>Pas balance с поворотами, с применением разнообразных движений и поз рук- (комбинация)</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

38.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u> Arabesgue 1-ый, 2-ой, 3-ий, 4-ый. Rond de jambe en liar en dehors et en dedans, полуповорот, маленькая поза croisee. Battement frappe 25°</p> <p><u>Exercise на середине:</u> Grand plie et relewe на полупальцы во всех позициях (комбинация) - отработать данное упражнение с движением руки и головы. Полуповороты по V позиции к станку и от станка Перегибы корпуса в сторону.</p> <p><i>Allegro:</i> Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота. Pas jete на месте, с продвижением вперед. Pas assemble в сторону.</p> <p>Элементы актёрского мастерства. Художественно-образная информация. Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
39.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика.</p> <p>Упражнения, развивающие гибкость шеи: -наклоны, -повороты, - круговые движения головой.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц и развитие эластичности паховой мышцы.</p> <p>Работа над выворотностью стопы.</p> <p>Укрепление мышц спины, формирование правильной осанки, улучшение гибкости позвоночника.</p> <p>Упражнения stretch-характера.</p> <p>Кросс (шаги, прыжки, вращения)</p> <p>Упражнения для развития гибкости плечевого, поясничного суставов и мышц спины.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Элементы детского танца. Шаги с резкими поворотами и приседаниями. Основной ход польки. Temps leve sauté по I, II, V позициям (лицом к станку). Pas de bouerre с переменной ног и без перемены в сторону на месте и с продвижением из стороны в сторону. Беседа «О правилах поведения во время репетиций за кулисами и на сцене» Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
40.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Demi-plié по V позиции. Grand plié по V позиции. Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie. Passe 90° <u>Exersice на середине:</u> Epaulement croisee. Grand plie, demi plie: I, II – en face. <i>Allegro</i> Сценический sissonne в 1 arabesque по диагонали в сочетании с saut de chat и из стороны в сторону в сочетании с pas chassé (перед прыжком выполняется preparation в сценической форме). Pas balancé и pas de basque на 1/4 поворота в сценической форме Pas sauté по IV позиции. Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед). Sissone fermee_с руками в подготовительном положении. Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
41.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement frappé на 30° во все направления. Petit battement sur le cou-de-pied без акцентов вперед и назад Passe 90 градусов впереди и сзади по V позиции <u>Exercice на середине:</u></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Battement tendu soutenu из V позиции носком в пол</p> <p>Элементы историко- бытового танца.</p> <p>Двойной скользящий шаг pas chassé.</p> <p>Боковой подъемный шаг (pas élevé).</p> <p>I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево)</p> <p>Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям на 2/4.</p> <p>Pas balancé на месте; с небольшим продвижением вперед и назад с поворотом на 90° и 180°</p> <p>Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).</p> <p>.Беседа.</p> <p><i>«Терминология в классическом танце»</i></p> <p>Репетиционная часть занятия.</p>		
42.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партнерная гимнастика.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины и улучшения гибкости позвоночника, дальнейшее формирование правильной осанки.</p> <p>Работа над выворотностью стопы.</p> <p>Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад</p> <p>Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:</p> <ul style="list-style-type: none"> -одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; -сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах. <p>Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сгибания и разгибания, -наклоны, повороты вправо и влево, -круговые движения, скручивания корпуса. <p>Элементы детского танца.</p> <p>Шаги с резкими поворотами и приседаниями.</p> <p>Основной ход польки.</p> <p>Прыжки на месте, с поворотами 180° 360°</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

				<p>Temps leve sauté по I, II, V позициям (лицом к станку). Pas assemble вперед с характерными руками. Pas de bouerre с переменной ног и без перемены в сторону на месте и с продвижением из стороны в сторону. Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
43.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Passe 45°, 90° впереди и сзади по V позиции Plie releve на 45° с demi rond de jambe Battement developpe passe на 90° <u>Exercise на середине:</u> Battement tendu soutenu из V позиции носком в пол. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол. Allegro: Pas echarpe с поворотом на 180°, 45° Tours по двойкам по прямой. Tours по диагонали. Беседа «Отличительные особенности современного танца от классического и народно-сценического танца. Значение и влияние музыки на жанр танца» Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
44.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement tendu jeté из V позиции. Préparation к rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Положение ноги sur le cou-de-pied («условное» для battement fondu). Passe 90° в V позиции. Battement developpes вперед, в сторону, назад. <u>Exercise на середине:</u> Temps lie par terre, port de bras, battement fondus Vформа por de bras.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p><i>Allegro:</i> Pas de bourgee с отскоком в сторону Pas de chat с маленькими руками. Pas de chat с маленькими руками. Элементы историко-бытового танца. Скользкий шаг pas glissé по I и III позициям Двойной скользкий шаг pas chassé. Боковой подъемный шаг (pas élevé). Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
45.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. Элементы силовой гимнастики Упражнения для развития и укрепления выносливости. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: -приседания, -выпады, -горизонтальные круговые движения коленями. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе: - подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: - подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: - касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); - наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; - с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; - прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп. Элементы детского танца. Выпады в сторону с поворотом на вытянутой опорной ноге. Характерные прыжки. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

				<p>плана класса. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Беседа. <i>«Роль и значение партерной гимнастики в хореографии»</i></p>		
46.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u><i>Eksersice у станка:</i></u> Demi-rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на полупальцах и на demi- plie Battement tendu jeté из V позиции. Plie releve на 45°с demi rond de jambe Battements releve lent на 60°, 90° <u><i>Eksersice на середине:</i></u> Battement fondus на 45градусов с движением руки. Demi-plié по V позиции в épaulement. IV-е port de bras Маленькая и большая поза ecartee вперед и назад Grands battements jetés passés par terre с окончанием на носок вперед или назад en face. <i>Allegro:</i> Soutenu en tournant en dehors et en dedans целый поворот, (начиная движение носком в пол, и на 45°) Pas glissade en tournant Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Актный зал Ферсмана-7	Наблюдение
47.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u><i>Exersice у станка:</i></u> Battement tendu jete balancoire Поза épaulement ecartee вперёд и назад носком в пол. Pas tombe на месте <u><i>Exercice на середине:</i></u> Demi-plié по IV позиции en face и épaulement Поза épaulement ecartee вперёд и назад носком в пол. Позы arabesque носком в пол.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Третье port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plié (растяжка) без перехода с опорной ноги и с переходом.</p> <p><i>Allegro:</i> Sissonne sur le cou-de-pieds впереди и сзади. Pas de chat на croisee вперёд.</p> <p>Элементы актёрского мастерства Эмоциональное состояние, темперамент, манера, стиль исполнения</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
48.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы и голени.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; - подъем стоп, не отрывая пяток от пола; - шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; - приседания, не отрывая пяток от пола; - тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; - приседания и подъем на высокие полупальцы; - стретчинговые упражнения (активные). <p>Методы обучения равновесия. Упражнения для развития силы и укрепления мышц стопы и голени. Растяжка паха, внутренней части бедер Растяжка задней поверхности бедер</p> <p>Элементы детского эстрадного танца. Резкие поднимания стопы</p> <p><i>Повороты:</i> Поворот с ногой в passe по VI позиции на 45° Шаг накрест по точкам плана класса. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса.</p> <p>Элементы актёрского мастерства.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

				Эмоциональное состояние, темперамент, манера, стиль исполнения.		
49.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u> Flic-flac en face. Petit battement sur le cou-de-pied без акцентов вперед и назад.</p> <p><u>Exercise на середине:</u> Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол. Battement relevé lent на 45° из V позиции во всех направлениях. Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног и с demi-plié Поза epaulement ecartee перед и назад на 45 градусов</p> <p><i>Allegro:</i> Temps levé с ногой в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади. Sissonne ouverte на 45° во всех маленьких позах.</p> <p><i>Повороты:</i> Поворот с ногой в passe по VI позиции на 360 градусов. Шаг накрест по точкам плана класса.</p> <p>Беседа «Правила поведения на выездных концертах, на других сценических площадках»</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
50.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u> Battements relevés et battements développés en face в позах: Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног, начиная с вытянутых ног I port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, в сторону, назад Rond de jambe en lier en dehors et en dedans. Toumbe в сторону. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах,</p> <p><u>Exercise на середине:</u> Battement tendu из V позиции: с demi plie;</p> <p><i>Allegro:</i></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Temps levé с ногой в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади. Sissonne ouverte на 45° во всех маленьких позах. Sissonne tombée en face и в позах. Pas ballotte Pas valse en tournant Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
51.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. Общий разогрев, разминка Широкое grand plie. Упражнения со скакалкой. Шаг вперед на 90° на всей стопе, на полупальцах. Повороты со скакалкой. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела Напряжение и расслабление мышц - шеи; - ног; - рук; - всего корпуса. - Подъем и сброс плеч «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги. Элементы детского современного танца Танцевальные шаги с ритмичным разнообразием. Прыжки в позе маленького арабеска. Поворот на полупальцах в plie с отведением ноги в сторону носком в пол Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса. Tempsleve sauté по VI, I позициям ног. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног. Беседа. «Музыка - неотъемлемая часть хореографии».</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	
52.	Теория, практика,	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u></p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

		беседы.		<p>Battements releves et battements developpes en face в позах: Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног, начиная с вытянутых ног I port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, в сторону, назад Rond de jambe en liar en dehors et en dedans. Toumbe в сторону. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, <i>Exercise на середине:</i> Battement tendu из V позиции: с demi plie; <i>Allegro:</i> Temps levé с ногой в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади. Sissonne ouverte на 45° во всех маленьких позах. Sissonne tombée en face и в позах. Pas ballotte Pas valse en tournant Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
53.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, <i>Exercise на середине:</i> Battement fondus на 45° с движением руки. Demi-plié по V позиции в éraulement. Battement tendu: с V позиции во всех направлениях; с опусканием пятки во II позицию. Grand battement jete с большими руками. I port de bras исполняется с ногой, вытянутой на носок вперед, в сторону, назад <i>Allegro:</i> Sissonne в I arabesque. Танцевальная комбинация. Вальсовые повороты Беседа.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<i>«Значение формы одежды для занятий хореографией».</i>		
54.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. <i>Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок</i> В положении лежа на спине и сидя: - вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; - развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом I позиции ног; - вращательные движения стопами внутрь и наружу; - приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; - упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног; Растяжка подколенных сухожилий Растяжка с выпадом одной ноги вперед. Растягивание в сторону по палке.</p> <p>Элементы детского эстрадного танца. Прыжок в позе маленького арабеска. Поворот на плие одной ноги, другая нога в сторону носком в пол или на 45 в сторону, поворот на двух в плие, поворот на двух вытянутых. Танцевальные шаги с ритмичным разнообразием, с хлопками, в сочетании с поворотами, с выходами в танцевальные позы. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног.</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
55.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement tendu: с demi-plié во II позицию без перехода с опорной ноги, с passé par terre. Battement tendu jeté: с demi-plié в V позицию во всех направлениях,</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans, passé par terre.</p> <p>Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.</p> <p>Pas de bourrée simple en dehors с переменной ног (изучается лицом к станку).</p> <p><u>Exercise на середине:</u></p> <p>Rond de jambe en liar – подготовка.</p> <p>Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)</p> <p>Маленькие позы на plié.</p> <p><i>Allegro:</i></p> <p>Pas de chat croisee et pas assemblbe en face</p> <p>Беседа.</p> <p>«О правилах поведения во время репетиций за кулисами и на сцене».</p> <p>Постановочная работа (по репертуарному плану)</p>		
56.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Battement tendu: с demi-plié</p> <p>Battement tendu jeté: с demi-plié в V позицию во всех направлениях,</p> <p><u>Exercise на середине:</u></p> <p>Battement soutenus на 45° вперёд, в сторону, назад.</p> <p>Маленькие позы на plié.</p> <p>Pas balanceen tournant по 1/4круга.</p> <p>Battement soutenus на 45° вперёд/</p> <p><i>Allegro:</i></p> <p>Pas de chat croisee et pas assemble en face</p> <p>Sissonne ouvertee 45в сторону- лицом к палке.</p> <p>Элементы историко - бытового танца</p> <p>«Полонез»</p> <p>Пас полонеза;</p> <p>Парами по кругу;</p> <p>Элементарные рисунки танцевальных этюдов по заданиям педагога</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

57.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления выносливости. Растяжка подколенных сухожилий Растяжка с выпадом одной ноги вперед. Растягивание в сторону по палке. <i>Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава</i> <i>В положении лежа на спине:</i> - напряжение и расслабление ягодичных мышц; - поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; - круговые движения голенью ног вправо, влево. <i>В положении сидя:</i> - упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног В положении сидя по-турецки: - подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; - выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. Элементы детского танца. Выпады в сторону с поворотом на вытянутой опорной ноге. Характерные прыжки. Перекачивание стопы Шаг, passé. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
58.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battement developpe на 60°. 90° в сторону - лицом к станку. Поза ecartee вперед, назад. Полные повороты по V позиции от станка. <u>Exercise на середине:</u> Preparation к комбинациям. Battement tendu jeté из V позиции.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Battements tendus en tournant en dehors et en dedans no-1/8, 1/4 круга. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement relevé lent на 45° из I позиции во всех направлениях. Battement tendus jete et battement jete pique. <i>Allegro:</i> Pas glissade на II позицию. Pas de chat в сторону. Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
59.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Battements fondus: на всей стопе en face Battement tendu jeté из V позиции. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement relevé lent на 45° из I позиции во всех направлениях. Tombe в сторону с движением руки. <u>Exercise на середине:</u> Battement tendu jeté из V позиции. Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и 1/4 круга. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement relevé lent на 45° из I позиции во всех направлениях. <i>Allegro:</i> Pas echarpe en tournant на II позицию. «Классическая полька» Pas польки на месте вперед и назад Pas польки с продвижением вперед и назад Танцевальный этюд «Полька»</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	
60.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партнерная гимнастика. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра В положении лежа на спине: - поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

				<p>- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание чёткое сопротивление в стопе и голени .</p> <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, и локтями пола; - поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных ног; - упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; - упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; - подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); - отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине). <p>Элементы детского танца:</p> <p>Полуповороты в V позиции на полупальцах вытянутых ног.</p> <p>Шаги на 90° по диагонали.</p> <p>Танцевальные шаги с ритмичным разнообразием.</p> <p>Прыжки в позе маленького арабеска.</p> <p>Поворот на полупальцах в плие с отведением ноги в сторону носком в пол.</p> <p>Дорожка из III позиции по точкам плана класса.</p> <p>Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса.</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по учебно-календарному и репертуарному плану)</p>		
61.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца.</p> <p><u>Exersice у станка:</u></p> <p>Plie releve на 45° с demi rond de jambe.</p> <p>Battement developpe вперед, в сторону</p> <p><u>Exercice на середине:</u></p> <p>Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног и с demi-plié (с отведением ноги в сторону)</p> <p>Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Battement developpe в сторону. <i>Allegro:</i> Pas de bourree с отскоком в сторону Pas de chat с маленькими руками. Iete в маленькой позе croisee et efacee Tour chaine. Pas польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны) Pas польки с продвижением вперед, назад Pas польки- боковое. Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>		
62.		Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Plie releve на 45° с demi rond de jambe. Battements soutenus на 90° en face на всей стопе. Battement developpe вперед, в сторону, назад. <u>Exercice на середине:</u> Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног, с demi-plié Flic-fiac en face. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на одном месте (с поворотом головы в зеркало). Battement developpe в сторону. <i>Allegro:</i> Iete в маленькой позе croisee et efacee Tour chane. Подготовка к контрольному занятию — выстраивание комбинаций на середине (туры, прыжки, арабески)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
63.		Теория, практика, беседы	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Preparation к pirouette en dehors et en dedans с Vпозиции. Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног и с demi-plié Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на одном месте (с поворотом головы в зеркало).</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>Перегибы корпуса в сторону с движением рук. Rond de jambe en liar en dehors et en dedans Por de bras на полупальцах. <u>Exercise на середине:</u> Pas de bourrée suivi по диагонали и в повороте. Pas couru по I прямой позиции по диагонали вперед и назад. Temps lie вперед и назад с перегибом корпуса. I и IV arabesques носком в пол. <i>Allegro:</i> Tournant через battement tendu в сторону. Pas ballotee вперед. «Вальс» Pas вальса вперед и назад по линиям Pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé Pas вальса вперед с применением port de bras Pas вальса с вращением по кругу соло Вальс с продвижением вперед и назад - вальсовая дорожка; <i>Комбинации вальса</i> Подготовка к контрольному занятию.</p>		
64.		Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Поза attitude вперед назад на 45° Plie releve на 45° с demi rond de jambe <u>Exercise на середине:</u> Rond de jambe en Lair en dehors et en dedans Pas de bourrée suivi по диагонали и в повороте. Temps lie вперед и назад с перегибом корпуса. I и IV arabesques носком в пол. <i>Allegro:</i> Temps leve sauté по V позиции. Changement de pied. Pas écharé по II позиции. Pas balancé в сторону.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				Сценическая форма pas de basque Iete в маленькой позе. <i>Подготовка к контрольному занятию.</i>		
65.		Теория, практика, беседы.	2	<i>Итоговый контроль в конце учебного года</i>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
66.		Теория, практика, беседы.	2	Партнерная гимнастика. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: - упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатиями пяток и животом к полу. В положении лежа на спине: - подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; - подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); - растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: - выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп I позиции ног одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; - виды «шпагатов» — продольный, поперечный. Упражнения с мячом. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Элементы детского современного танца: Полуповороты в V позиции на полупальцах вытянутых ног. Шаги на 90° по диагонали. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Tempsleve sauté по VI, I позициям ног.	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног Репетиционная часть занятия.		
67		Теория, практика, беседы.	2	Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Tours sur le cou de pied из V позиции в V позицию. Поза epaulement ecartee перёд и назад на 45° <u>Exercise на середине:</u> Battements releves lents: Tours sur le cou de pied из V позиции в V позицию. Поза epaulement ecartee перёд и назад на 45° Маленькая поз attitude назад на 15° - 25° <i>Allegro:</i> Pas de boueire с переменной ног. Pas jete с продвижением. «Классическая полька» «Вальс» Репетиционная часть занятия (по репертуарному плану)	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение
68.		Теория, практика, беседы.	2	Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Поза attitude вперёд на 45° Petit battement sur le cou-de-pied <u>Exercise на середине:</u> Battements developpes в IV arabesque на всей стопе. Поза epaulement ecartee вперёд и назад на 45° <i>Allegro</i> Pas ballotte Pas valse en tournant Temps leve sauté по V позиции. Changement de pied. Pas écharé по II позиции. Pas balancé в сторону. Сценическая форма pas de basque - партерное Беседы о войне	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				«Великая Отечественная война 1941-1945 годов» Репетиционная работа (по репертуарному плану)		
69.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Партерная гимнастика. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: - упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатиями пяток и животом к полу. В положении лежа на спине: - подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; - подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); - растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью)</p> <p>В положении сидя: - выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп I позиции ног одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; - виды «шпагатов» — продольный, поперечный.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Элементы детского современного танца: Полуповороты в V позиции на полупальцах вытянутых ног. Шаги на 45°, 60°. 90° по диагонали. Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой; Pas tortille - передвижение стопы по полу приемом «гармошки».</p> <p>Постановочная и репетиционная работа (по репертуарному плану)</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	
70.	Теория, практика, беседы.	2	<p>Элементы классического танца. <u>Exersice у станка:</u> Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V позиции.</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение	

				<p>Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног и с demi-plié Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на одном месте (с поворотом головы в зеркало). Перегибы корпуса в сторону с движением рук. Rond de jambe en liar en dehors et en dedans <i>Exercise на середине:</i> Pas de bourrée suivi по диагонали и в повороте. Pas couru (легкий бег) по I прямой позиции по диагонали вперед и назад. Temps lie вперед и назад с перегибом корпуса. I и IV arabesques носком в пол. Plie releve на 45° с demi rond de jambe. Battement developpe вперед, в сторону, назад. Полуповорот с окончанием в позу attitude вперед на 45° Полуповорот с окончанием в позу attitude назад на 45° <i>Allegro:</i> Tournant через battement tendu в сторону. Pas ballotee вперед. Элементы актёрского мастерства Эмоциональный окрас в исполнении движений и упражнений у станка и на середине</p>		
71.		Теория, практика, беседы	2	<p>Партнерная (балетная) гимнастика. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: - поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; - подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); - одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в стороны; - забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				<p>- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрест ног над полом; - отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине). Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой; Prance - движение для развития подвижности стопы; Pas tortille - передвижение стопы по полу приемом «гармошки» Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц спины «Сфинкс»</p>		
72.		Теория, практика, беседы.	2	<p><i>Элементы классического танца.</i> <u><i>Exersice у станка:</i></u> Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка <u><i>Exercise на середине:</i></u> Поза epaulement ecartee вперед и назад на 45 градусов. Petit battement sur le cou-de-pied Позы классического танца. <i>Allegro</i> Pas assemblé с открыванием ноги в сторону. Pas echarpe в IV позицию. Petit pas chassé en face вперед. Сценическая форма pas de basque -партерное. <i>Элементы актёрского мастерства</i> Работа над руками «Танцующие руки»</p>	Класс хореографии.	Опрос, наблюдение

				Упражнения для рук, вырабатывающие плавность, лёгкость и широту движений. <i>Задание на летний период.</i>		
--	--	--	--	---	--	--