

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 102»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» 08.2024 г.,  
протокол № 10

Утверждена:  
Директор МБОУ «СОШ № 102»  
\_\_\_\_\_ Т.К. Новоселова  
«28» 08.2024 г. № 184

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Хореографического ансамбля «Улыбка»»  
на 2024-2025 учебный год  
Срок реализации – 7 лет (с 6-16 лет)**

**Составитель: Пучкина Ирина Геннадьевна  
Педагог дополнительного образования  
МБОУ «СОШ № 102»**

**г. Барнаул, 2024**

## Пояснительная записка

Каждый человек, живущий в нашем мире, стремится к счастливой здоровой жизни. А как сохранить горение души, чтобы было стремление расти дальше, развиваться, не лениться, познавать прекрасное, совершенствовать свое физическое, духовное здоровье?

Если ребенок в детстве получает много ярких, положительных эмоций и радость от достигнутых свершений, то, став взрослым, продолжает стремиться вновь получить эмоции счастья, не боясь реализовывать мечты, ставить жизненные задачи и решать их. Заложенное в детстве музыкальное и физическое развитие входит в образ жизни ребенка, и приобретенный навык сохраняется во взрослом мире.

Искусство хореографии - одно из действенных средств в достижении гармоничного развития личности.

Занимаясь хореографией в коллективе, обучающимся очень интересно следить за созданием нового танцевального номера. Они участвуют в процессе сочинения хореографической лексики, образа, композиции и постановки номера. Став взрослыми, обучающиеся будут также смело реализовывать свои новые идеи, задачи, осуществлять в жизни задуманное и будут творчески подходить к решению жизненных проблем.

Занятия в коллективе положительно сказываются на здоровье:

- воздействуют на мышечную систему ребенка хореографическими упражнениями,
- повышается его двигательная активность,
- улучшается подвижность суставов,
- происходит более быстрое восстановление после стрессовых ситуаций.
- такие упражнения, как растяжки, повороты, наклоны, прыжки, вызывают положительную реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах, сухожильно-связочном аппарате,
- укрепляется воля, вызывая положительные эмоции, вытесняя отрицательные.

В процессе обучения развивается музыкальный слух, ритм, умение чувствовать музыку, передавать образ и манеру исполнения.

Занимаясь в хореографическом коллективе, обучающиеся приобретают знания классического, народного танца.

Классический танец дает «апломб» - стержень:

- постановку корпуса,
- позиции рук, ног,
- выворотность,
- растяжку, гибкость,
- грациозность, устойчивость, выразительность в движениях.

Народный танец является одним из действенных средств приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества, дает глубже почувствовать свою национальную принадлежность, узнать культуру других народов. Занятия по народному танцу совершенствуют координацию движений,

способствуют укреплению мышечного аппарата, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

Ансамбль – занятие, на котором проводится постановка сценических номеров. Сюда входит разучивание хореографической лексики, связки этюдов и сама разводка, обработка номера. Много труда надо приложить, чтобы довести до зрителя танцевальный номер. На репетициях отрабатывается каждый элемент танца, эмоциональность, органичность, выразительность движений. А костюмы и зрительный зал рождают в исполнителях вдохновение и тот трепет и волнение перед сценой, который делает само выступление ярким, запоминающимся событием для всех.

Тематика хореографических постановок коллектива несет в себе информационно-художественную, смысловую, идейную направленность. Темы добра и зла, девичьей нежности, дружбы, взаимовыручки, патриотизма, любви к Родине дают детям расти духовно, нравственно, учат думать, сопереживать.

Танец покоряет сердца детей всех возрастов. В каждой возрастной категории детей есть своя мотивация для занятий хореографией. Педагог по хореографии, учитывая интересы ребенка, проводит процесс обучения, воспитания, развития внутреннего мира через искусство хореографии.

Для малышей любовь к своему педагогу, к новым друзьям, интересные образно-игровые упражнения под музыку, удовольствие от успехов, позволяют увлечь искусством хореографии. Детям нравится проявлять смелость, мужество, благородство и доброту в ролевых играх.

Детям среднего возраста занятия позволяют определить своё место среди сверстников, поднять самооценку, возможность развивать и проявлять свои способности, участвуя в конкурсах, концертах.

Старшие дети готовятся сделать своё увлечение будущей профессией, совершенствуя исполнительское мастерство. А конкурсные поездки дают возможность знакомства с другими коллективами, воспитывают самостоятельность и ответственность за свой ансамбль.

**Цель программы** – развитие нравственных, эстетических качеств личности через искусство хореографии, приобретение танцевальных умений и навыков

#### **Задачи:**

##### Воспитательные:

- формировать мировоззрение детей, направленное на труд, созидание, творчество, приобщение к прекрасному;
- развивать социально-коммуникативные навыки, терпение, настойчивость, уважение к друзьям и соперникам;
- развивать чувство любви к родной природе, к Родине, семье.

##### Обучающие:

- знакомить с искусством хореографии (ритмикой, классическим танцем, народным танцем);
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат;

- развить мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению;
- научить эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце;
- развивать навыки самостоятельной работы;
- знакомить с искусством других народностей, национальным характером, бытом, историей народов.

#### Развивающие:

- Развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
- Развивать образное мышление, видение смысловой композиционной линии танцевального номера.
- Развивать творческие способности для самостоятельного сочинения композиций, этюдов.

#### **Методы работы:**

Для успешного достижения основных целей и задач программы ансамбля предусмотрено использование основных методов работы:

По источнику передачи информации:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение)
- Практические (упражнения, показ)
- Игровые
- Наглядные (просмотр видео, посещение занятий других коллективов, показ педагога)

По характеру познавательной деятельности:

- Репродуктивные – «делай как я»
- Проблемное изложение учебного материала
- Эвристические
- Поисковые
- Исследовательские
- Поощрения.

#### **Формы работы:**

- класс – концерт;
- индивидуальные и групповые творческие задания;
- систематическое практическое занятие (по группам, подгруппам);
- видеолекция;
- анализ видеоматериалов.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Зал, оснащенный зеркалами, станком, магнитофоном.
- Костюмерная, раздевалка для детей.
- CD – диски и USB — носители с фонограммами.
- Сцена.

Учебный план образовательного учреждения рассчитан на 35 учебных недель, а данная программа рассчитана на 36 учебные недели, таким образом мы задействуем одну неделю во время весенних каникул.

### Учебный план

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>«Ритмика и основы классического танца»</b>	4 часа в неделю; 144 часа в год.	-	-
<b>Классический танец</b>	-	2 часа в неделю; 72 часа в год.	3 часов в неделю; 108 часов в год.
<b>Народный танец</b>	-	4 часа в неделю; 144 часа в год (3 год обучения). 3 часа в неделю; 108 часа в год (4 и 5 год обучения).	4 часов в неделю; 144 часов в год.
<b>Ансамбль</b>	-	1 часов в неделю; 36 часов в год (4 и 5 год обучения).	1 часов в неделю; 36 часов в год.

Для наиболее эффективного результата развития детей необходимо чередовать занятия и темы занятий. Например: III год обучения будет не 12 недель подряд классический танец и потом до конца года народный танец, а чередуем и получается — 1 раз в неделю 2 часа классический танец и 2 раза в неделю по 2 часа народный танец, таким образом дети получают знания по двум направлениям весь год и находятся постоянно в достаточной физической форме необходимой для занятия хореографией. Также поступаем с темами.

### Стартовый уровень (2 год обучения) Учебный план младшая группа 4 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Поклон.	3	1	2	•
2	Повторение пройденного	20	4	16	•

	материала.				
3	Закрепление положения «постановка корпуса, рук, ног».	3	1	2	•
4	Упражнения у станка лицом к палке.	20	6	14	•
5	Экзерсис на полу.	25	6	19	•
6	Упражнения на середине зала.	20	4	16	•
7	Упражнения по диагонали.	24	4	20	•
8	Разучивание танцев и танцевальных игр.	27	7	20	•
9	Итоговое занятие.	2	1	1	•

### Содержание учебного плана

1. Тема Вводное занятие. Поклон.

- ⑩ изучение поклона на М/р 4/4 с I поз.

2. Тема Повторение пройденного материала.

- ⑩ повторение упражнений и движений на развитие гибкости, координации движений.

3. Тема Закрепление положения «постановка корпуса, рук, ног»

4. Тема Упражнения у станка лицом к палке.

- постановка корпуса в I, II, V поз. ног на 2 т м/р 4/4
- перегибы корпуса вправо, влево
- demi plie с I, II поз.
- battement tendu вперед, в сторону с первой поз.
- battement tendu jete вперед, в сторону
- saute по IV, I.

5. Тема Экзерсис на полу.

- растяжка,
- упражнения на гибкость и укрепление мышц спины,
- махи ногами вперед лежа на спине,
- махи ногой в сторону лежа на боку,
- махи ногами назад, лежа на животе,

- упражнение «бабочка» с выходом в шпагат,
  - игра «Кошечка-котенок»
6. Тема Упражнения на середине зала.
- port de bras I, III рук.
  - повороты на 90 градусов по точкам зала на сильную долю с хлопком и диагоналям
  - saute по I, VI поз.
7. Тема Упражнения по диагонали.
- положение рук за юбочку, на поясе.
  - боковой галоп в комбинации с хлопками и притопом 2т М/р 4/4.
  - комбинация: из шага польки и подскоков на 2т М/р4/4.
  - jete вперед в продвижении с акцентом на сильную долю.
  - «русский бег».
  - «лошадка» с остановкой на – три.
  - шаги на полупальцах.
  - колесо с выходом на веревочку, шпагат.
8. Тема Разучивание танцев и танцевальных игр.
- «Чунга-чанга»,
  - «Танец утят»,
  - «Ищи»,
  - «Буги-вуги»,
  - «Веселые фигурки»,
  - «Морские картинки»
9. Тема Итоговое занятие.

### Результативность 2 года обучения

К концу второго года обучения ребенок должен:

1. Знать поклон на 1 т 4/4 с plie в III позиции
2. Продолжить работу над постановкой корпуса, выворотностью, растяжкой, гибкостью.
3. Знать упражнения по точкам зала:
4. У станков:
  - ⓐ в I, II, V поз. ног лицом к полке.
  - ⓐ Battement tendu в I позиции ног вперед.
  - ⓐ battement tendu jete в I поз. вперед.
  - ⓐ demi plie с I поз., saute по I поз.
5. На середине зала:
  - ⓐ подготовка к chaines,
  - ⓐ saute по I поз.
  - ⓐ Port de bras I.
  - ⓐ Шаг польки.
6. Уметь передать в движении особенности музыки, на память знать движение под определенную музыку.

7. Знать, исполнять танцевальные игры «Ищи», «Танец утят», «Буги-вуги», «Веселые фигурки», «Морские картинки».
8. Знать «колесо» с выходом в «шпагат».

**Календарно – тематический план занятий**  
**Стартовый уровень (2 год обучения)**  
**4 часа в неделю**

№ урока	дата	Тема	Количество часов	
			теория	практика
1.	1неделя	Вводное занятие. Поклон.	1	
2.	1неделя	Вводное занятие. Поклон.		1
3.	1неделя	Вводное занятие. Поклон.		1
4.	1неделя	Повторение пройденного материала.	1	
5.	2неделя	Повторение пройденного материала.		1
6.	2неделя	Повторение пройденного материала.		1
7.	2неделя	Повторение пройденного материала.		1
8.	2неделя	Повторение пройденного материала.		1
9.	3неделя	Повторение пройденного материала.	1	
10.	3неделя	Повторение пройденного материала.		1
11.	3неделя	Повторение пройденного материала.		1
12.	3неделя	Повторение пройденного материала.		1
13.	4неделя	Повторение пройденного материала.		1
14.	4неделя	Повторение пройденного материала.	1	
15.	4неделя	Повторение пройденного материала.		1
16.	4неделя	Повторение пройденного материала.		1
17.	5неделя	Повторение пройденного материала.		1
18.	5неделя	Повторение пройденного материала.		1
19.	5неделя	Повторение пройденного материала.	1	
20.	5неделя	Повторение пройденного материала.		1
21.	6неделя	Повторение пройденного материала.		1
22.	6неделя	Повторение пройденного материала.		1
23.	6неделя	Повторение пройденного материала.		1
24.	6неделя	Закрепление положения «постановка корпуса рук, ног».	1	
25.	7неделя	Закрепление положения «постановка корпуса рук, ног».		1
26.	7неделя	Закрепление положения «постановка корпуса рук, ног».		1
27.	7неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
28.	7неделя	Упражнения на середине зала.		1
29.	8неделя	Экзерсис на полу.	1	
30.	8неделя	Упражнения по диагонали.		1
31.	8неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
32.	8неделя	Упражнения на середине зала.	1	
33.	9неделя	Экзерсис на полу.		1

34.	9неделя	Упражнения по диагонали.	1	
35.	9неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
36.	9неделя	Упражнения на середине зала.		1
37.	10неделя	Экзерсис на полу.		1
38.	10неделя	Упражнения по диагонали.		1
39.	10неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
40.	10неделя	Упражнения на середине зала.		1
41.	11неделя	Экзерсис на полу.		1
42.	11неделя	Упражнения по диагонали.		1
43.	11неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
44.	11неделя	Упражнения на середине зала.		1
45.	12неделя	Экзерсис на полу.	1	
46.	12неделя	Упражнения по диагонали.		1
47.	12неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
48.	12неделя	Упражнения на середине зала.	1	
49.	13неделя	Экзерсис на полу.		1
50.	13неделя	Упражнения по диагонали.		1
51.	13неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
52.	13неделя	Упражнения на середине зала.		1
53.	14неделя	Экзерсис на полу.		1
54.	14неделя	Упражнения по диагонали.	1	
55.	14неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
56.	14неделя	Упражнения на середине зала.		1
57.	15неделя	Экзерсис на полу.		1
58.	15неделя	Упражнения по диагонали.		1
59.	15неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
60.	15неделя	Упражнения на середине зала.		1
61.	16неделя	Экзерсис на полу.	1	
62.	16неделя	Упражнения по диагонали.		1
63.	16неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
64.	16неделя	Упражнения на середине зала.		1
65.	17неделя	Экзерсис на полу.		1
66.	17неделя	Упражнения по диагонали.		1
67.	17неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
68.	17неделя	Упражнения на середине зала.	1	
69.	18неделя	Экзерсис на полу.		1
70.	18неделя	Упражнения по диагонали.		1
71.	18неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
72.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
73.	19неделя	Экзерсис на полу.		1
74.	19неделя	Упражнения по диагонали.	1	
75.	19неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
76.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1

77.	20неделя	Экзерсис на полу.	1	
78.	20неделя	Упражнения по диагонали.		1
79.	20неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
80.	20неделя	Упражнения на середине зала.		1
81.	21неделя	Экзерсис на полу.		1
82.	21неделя	Упражнения по диагонали.		1
83.	21неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
84.	21неделя	Упражнения на середине зала.	1	
85.	22неделя	Экзерсис на полу.		1
86.	22неделя	Упражнения по диагонали.		1
87.	22неделя	Упражнения у станка лицом к палке.	1	
88.	22неделя	Упражнения на середине зала.		1
89.	23неделя	Экзерсис на полу.		1
90.	23неделя	Упражнения по диагонали.		1
91.	23неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
92.	23неделя	Упражнения на середине зала.		
93.	24неделя	Экзерсис на полу.	1	
94.	24неделя	Упражнения по диагонали.		1
95.	24неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
96.	24неделя	Упражнения на середине зала.		1
97.	25неделя	Экзерсис на полу.		1
98.	25неделя	Упражнения по диагонали.	1	
99.	25неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
100.	25неделя	Упражнения на середине зала.		1
101.	26неделя	Экзерсис на полу.		1
102.	26неделя	Упражнения по диагонали.		1
103.	26неделя	Упражнения у станка лицом к палке.		1
104.	26неделя	Упражнения на середине зала.		1
105.	27неделя	Экзерсис на полу.		1
106.	27неделя	Упражнения по диагонали.		1
107.	27неделя	Экзерсис на полу.	1	
108.	27неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
109.	28неделя	Упражнения по диагонали.		1
110.	28неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
111.	28неделя	Экзерсис на полу.		1
112.	28неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
113.	29неделя	Упражнения по диагонали.		1
114.	29неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
115.	29неделя	Экзерсис на полу.		1
116.	29неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
117.	30неделя	Упражнения по диагонали.		1
118.	30неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
119.	30неделя	Экзерсис на полу.		1

120.	30неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
121.	31неделя	Упражнения по диагонали.		1
122.	31неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
123.	31неделя	Экзерсис на полу.		1
124.	31неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
125.	32неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
126.	32неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
127.	32неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
128.	32неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
129.	33неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
130.	33неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
131.	33неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
132.	33неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
133.	34неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
134.	34неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
135.	34неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.	1	
136.	34неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
137.	35неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
138.	35неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
139.	35неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
140.	35неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
141.	36неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
142.	36неделя	Разучивание танцев и танцевальных игр.		1
143.	36неделя	Итоговое занятие.	1	
144.	36неделя	Итоговое занятие.		1

**Базовый уровень (4 год обучения)**  
**Учебный план**  
**средняя группа 6 часов в неделю**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Классический танец</b>					
<b>1</b>	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.	4	2	2	•
<b>2</b>	Упражнения для разминки по кругу.	4	1	3	•

<b>3</b>	Экзерсис у станка.	36	6	30	•
<b>4</b>	Упражнения на середине зала.	14	2	12	•
<b>5</b>	Упражнение по диагонали.	14	2	12	•
<b>Народный танец</b>					
<b>1</b>	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	2	1	1	•
<b>2</b>	Разминка по кругу.	12	3	9	•
<b>3</b>	Экзерсис у станка.	26	4	22	•
<b>4</b>	Упражнение на середине зала.	22	4	18	•
<b>5</b>	Упражнения по диагонали.	22	3	19	•
<b>6</b>	Танцевальные этюды и отработка танцев.	24	4	20	•
<b>Ансамбль</b>					
<b>1</b>	Поклон.	1		1	•
<b>2</b>	Разминка по кругу.	1		1	•
<b>3</b>	Экзерсис у станка.	2	1	1	•
<b>4</b>	Танцевальные комбинации.	10	5	5	•
<b>5</b>	Разводка и отработка номеров.	12	5	7	•
<b>6</b>	Репетиции на сцене.	10	2	8	•

### Содержание учебного плана

## Классический танец

1. Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.
  - ⑩ изучение поклона с V поз. на 2 т М/р 4/4
2. Упражнения для разминки по кругу.
  - ⑩ шаг с носка,
  - ⑩ jete вперед, назад,
  - ⑩ бег с поднятием бедра
  - ⑩ подскоки.
3. Экзерсис у станка.
  - ⑩ releve по I, II, V поз.
  - ⑩ чередование demi plie V поз и releve I поз ног.
  - ⑩ port de bras рук на 2т М/р 4/4 боком к станку.
  - ⑩ demi plie, grand plie с пордебра рук в I, III, II поз.
  - ⑩ повороты головы при исполнении движений (вперед, вправо, назад)
  - ⑩ battement tendu вперед боком к палочке, в сторону, назад с demi plie, пурли plie и по V поз.
  - ⑩ battement tendu jete - с passe porterr – переменной ног.
  - ⑩ rond de jamb par ter en dehors, en dedans с остановкой в малых позах
  - ⑩ положение ноги у щиколотки учебное, условное.
  - ⑩ battement fondu носком в пол, на 45 гр. Во все направления.
  - ⑩ проучивание petit battement
  - ⑩ relevent на 90 гр. во всех направлениях.
  - ⑩ battement developpe
  - ⑩ grant battement во всех направлениях
  - ⑩ положение корпуса при растяжке у станка.
  - ⑩ растяжка, шпагат, веревочка
4. Упражнения на середине зала.
  - ⑩ положение epaulement croisee в V поз.
  - ⑩ 2 port de bras рук
  - ⑩ temps lie par terre
  - ⑩ pas de bourree с переменной ног в epaulement
  - ⑩ saute по V в epaulement, по I en face
  - ⑩ echappe
  - ⑩ changement de pieds
5. Упражнение по диагонали.
  - ⑩ ra glissade в grand jete
  - ⑩ sisson ouverte
  - ⑩ pas de chat
  - ⑩ passé par terr в продвижении
  - ⑩ танцевальные комбинации

## Народный танец

1. Вводное занятие. Повторение пройденного материала.
2. Разминка по кругу.
  - ⑩ повторение упражнений шага с переступанием на каблук и разворотом корпуса.

### 3. Экзерсис у станка.

- ⑩ releve лицом к полке по I, II, V
- ⑩ качалка по V поз с разворотом стоп в невыв. позиции
- ⑩ demi, grand plie боком к полке с port de bras рук.
- ⑩ battement tendu с переводом стопы с носка на каблук и ударом в V поз.
- ⑩ battement tendu jete с сокращенной стопой на – 3,4-
- ⑩ Flic – flas по VI, V поз. Положение у щиколотки опорной ноги. С переступанием и ударом ноги в пол.
- ⑩ веревочка с переступанием
- ⑩ упражнение на выстукивание всей стопой, каблуком, полупальцами:
  - а) с одним двойным ударом,
  - б) с разворотом стоп в невыворотную позицию.
- ⑩ малое каблучное упражнение.
- ⑩ battement developpe с остановкой на каблук оп. н. в plie. Все направления.
- ⑩ grand battement jete rjv, комбинировать с passé par terre.
- ⑩ растяжка у палки.

### 4. Упражнение на середине зала.

- ⑩ port de bras рук комбинации танцев
- ⑩ «Моталочка» в повороте
- ⑩ «Молоточки»,
- ⑩ приподание (проучивать у станка)
- ⑩ ключ 1 вида (выстукивание)
- ⑩ вращение – по IV поз с акцентом – два – в приподании по точкам на 1 т 4/4
- ⑩ прыжки по VI поз – с туром, - с поджатыми
- ⑩ веревочка с переступанием
- ⑩ разучивание и отработка комбинаций

### 5. Упражнения по диагонали.

- ⑩ закрепление пройденного материала,
- ⑩ «Моталочка» в повороте с правым н., лев. н.,
- ⑩ Бег с переступанием,
- ⑩ «блинчики»,
- ⑩ «бегунок»,
- ⑩ Дробные ходы – «горох», «трелистник».

### 6. Танцевальные этюды и отработка танцев

#### **Результативность 4 года обучения**

На 4 году обучающиеся знакомятся с положением epaulement croisee, у станка исполняют экзерсис боком к палке, вводятся малые позы классического танца, вращения по середине, туры в народном танце, дробные ходы.

Усложнение по технике исполнения, в разных направлениях на середине зала: II port de bras рук, temps lie par terre, saute в epaulement, pas echappe, grand jete. В народном танце «Моталочка» в повороте, веревочка с переступанием ног в сторону, приподание.

Вводятся трюковые упражнения. Проученные положения sur le cou de pied переносятся на battement fondu, petit battement в классическом и flic flak (с сокращением стопы у щиколотки опорной ноги), малое каблучное упражнение «припадание» в народном танце.

В репертуаре группы 2-3 хореографических номера по 3 мин. исполнения. На ансамбле обучающиеся разучивают и отрабатывают технику исполнения танца и эмоционально-образное выражение лексики танца.

**Календарно – тематический план занятий  
Базовый уровень (4 год обучения)  
6 часов в неделю**

№ урока	дата	Тема	Количество часов	
			теория	практика
1.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.	1	
2.	1неделя	Экзерсис у станка.		1
3.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	1	
4.	1неделя	Разминка по кругу.		1
5.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.		1
6.	1неделя	Поклон.		1
7.	2неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.		1
8.	2неделя	Экзерсис у станка.	1	
9.	2неделя	Разминка по кругу.	1	
10.	2неделя	Упражнение на середине зала.		1
11.	2неделя	Упражнения по диагонали.	1	
12.	2неделя	Разминка по кругу.		1
13.	3неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.	1	
14.	3неделя	Экзерсис у станка.		1
15.	3неделя	Разминка по кругу.		1
16.	3неделя	Упражнение на середине зала.	1	
17.	3неделя	Разминка по кругу.		1
18.	3неделя	Экзерсис у станка.	1	
19.	4неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Поклон.		1
20.	4неделя	Экзерсис у станка.	1	
21.	4неделя	Разминка по кругу.		1
22.	4неделя	Упражнение на середине зала.		1
23.	4неделя	Разминка по кругу.		1
24.	4неделя	Экзерсис у станка.		1
25.	5неделя	Упражнения для разминки по кругу.	1	

26.	5неделя	Экзерсис у станка.		1
27.	5неделя	Разминка по кругу.	1	
28.	5неделя	Упражнение на середине зала.		1
29.	5неделя	Упражнения по диагонали.		1
30.	5неделя	Танцевальные комбинации.	1	
31.	6неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
32.	6неделя	Экзерсис у станка.		1
33.	6неделя	Разминка по кругу.		1
34.	6неделя	Упражнение на середине зала.		1
35.	6неделя	Упражнения по диагонали.	1	
36.	6неделя	Танцевальные комбинации.		1
37.	7неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
38.	7неделя	Экзерсис у станка.		1
39.	7неделя	Разминка по кругу.	1	
40.	7неделя	Упражнение на середине зала.		1
41.	7неделя	Упражнения по диагонали.		1
42.	7неделя	Танцевальные комбинации.	1	
43.	8неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
44.	8неделя	Экзерсис у станка.	1	
45.	8неделя	Разминка по кругу.		1
46.	8неделя	Упражнение на середине зала.		1
47.	8неделя	Упражнения по диагонали.		1
48.	8неделя	Танцевальные комбинации.		1
49.	9неделя	Экзерсис у станка.		1
50.	9неделя	Упражнения на середине зала.	1	
51.	9неделя	Разминка по кругу.		1
52.	9неделя	Упражнение на середине зала.		1
53.	9неделя	Упражнения по диагонали.		1
54.	9неделя	Танцевальные комбинации.	1	
55.	10неделя	Экзерсис у станка.		1
56.	10неделя	Упражнения на середине зала.		1
57.	10неделя	Разминка по кругу.		1
58.	10неделя	Упражнение на середине зала.		1
59.	10неделя	Упражнения по диагонали.		1
60.	10неделя	Танцевальные комбинации.		1
61.	11неделя	Экзерсис у станка.	1	
62.	11неделя	Упражнения на середине зала.		1
63.	11неделя	Экзерсис у станка.	1	
64.	11неделя	Упражнение на середине зала.		1
65.	11неделя	Упражнения по диагонали.		1
66.	11неделя	Танцевальные комбинации.	1	
67.	12неделя	Экзерсис у станка.		1
68.	12неделя	Упражнения на середине зала.		1

69.	12неделя	Экзерсис у станка.		1
70.	12неделя	Упражнение на середине зала.	1	
71.	12неделя	Упражнения по диагонали.		1
72.	12неделя	Танцевальные комбинации.		1
73.	13неделя	Экзерсис у станка.	1	
74.	13неделя	Упражнения на середине зала.		1
75.	13неделя	Экзерсис у станка.		1
76.	13неделя	Упражнение на середине зала.		1
77.	13неделя	Упражнения по диагонали.		1
78.	13неделя	Танцевальные комбинации.	1	
79.	14неделя	Экзерсис у станка.		1
80.	14неделя	Упражнения на середине зала.		1
81.	14неделя	Экзерсис у станка.		1
82.	14неделя	Упражнение на середине зала.		1
83.	14неделя	Упражнения по диагонали.	1	
84.	14неделя	Танцевальные комбинации.		1
85.	15неделя	Экзерсис у станка.		1
86.	15неделя	Упражнения на середине зала.		1
87.	15неделя	Экзерсис у станка.		1
88.	15неделя	Упражнение на середине зала.	1	
89.	15неделя	Упражнения по диагонали.		1
90.	15неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
91.	16неделя	Экзерсис у станка.		1
92.	16неделя	Упражнения на середине зала.		1
93.	16неделя	Экзерсис у станка.	1	
94.	16неделя	Упражнение на середине зала.		1
95.	16неделя	Упражнения по диагонали.		1
96.	16неделя	Разводка и отработка номеров.		1
97.	17неделя	Экзерсис у станка.		1
98.	17неделя	Упражнения на середине зала.	1	
99.	17неделя	Экзерсис у станка.		1
100.	17неделя	Упражнение на середине зала.		1
101.	17неделя	Упражнения по диагонали.		1
102.	17неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
103.	18неделя	Экзерсис у станка.		1
104.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
105.	18неделя	Экзерсис у станка.		1
106.	18неделя	Упражнение на середине зала.		1
107.	18неделя	Упражнения по диагонали.		1
108.	18неделя	Разводка и отработка номеров.		1
109.	19неделя	Экзерсис у станка.		1
110.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1
111.	19неделя	Экзерсис у станка.		1

112.	19неделя	Упражнение на середине зала.	1	
113.	19неделя	Упражнения по диагонали.		1
114.	19неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
115.	20неделя	Экзерсис у станка.		1
116.	20неделя	Упражнения на середине зала.		1
117.	20неделя	Экзерсис у станка.		1
118.	20неделя	Упражнение на середине зала.		1
119.	20неделя	Упражнения по диагонали.		1
120.	20неделя	Разводка и отработка номеров.		1
121.	21неделя	Экзерсис у станка.	1	
122.	21неделя	Упражнения на середине зала.		1
123.	21неделя	Экзерсис у станка.	1	
124.	21неделя	Упражнение на середине зала.		1
125.	21неделя	Упражнения по диагонали.		1
126.	21неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
127.	22неделя	Экзерсис у станка.		1
128.	22неделя	Упражнения на середине зала.		1
129.	22неделя	Экзерсис у станка.		1
130.	22неделя	Упражнение на середине зала.		1
131.	22неделя	Упражнения по диагонали.		1
132.	22неделя	Разводка и отработка номеров.		1
133.	23неделя	Экзерсис у станка.		1
134.	23неделя	Упражнение по диагонали.	1	
135.	23неделя	Экзерсис у станка.		1
136.	23неделя	Упражнение на середине зала.		1
137.	23неделя	Упражнения по диагонали.		1
138.	23неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
139.	24неделя	Экзерсис у станка.		1
140.	24неделя	Упражнение по диагонали.		1
141.	24неделя	Экзерсис у станка.		1
142.	24неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.	1	
143.	24неделя	Упражнения по диагонали.		1
144.	24неделя	Разводка и отработка номеров.		1
145.	25неделя	Экзерсис у станка.		1
146.	25неделя	Упражнение по диагонали.		1
147.	25неделя	Экзерсис у станка.	1	
148.	25неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
149.	25неделя	Упражнения по диагонали.		1
150.	25неделя	Разводка и отработка номеров.		1
151.	26неделя	Экзерсис у станка.		1
152.	26неделя	Упражнение по диагонали.		1
153.	26неделя	Экзерсис у станка.		1

154.	26неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
155.	26неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.	1	
156.	26неделя	Разводка и отработка номеров.		1
157.	27неделя	Экзерсис у станка.		1
158.	27неделя	Упражнение по диагонали.		1
159.	27неделя	Экзерсис у станка.		1
160.	27неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
161.	27неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
162.	27неделя	Репетиции на сцене.	1	
163.	28неделя	Экзерсис у станка.		1
164.	28неделя	Упражнение по диагонали.	1	
165.	28неделя	Экзерсис у станка.		1
166.	28неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.	1	
167.	28неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
168.	28неделя	Репетиции на сцене.		1
169.	29неделя	Экзерсис у станка.		1
170.	29неделя	Упражнение по диагонали.		1
171.	29неделя	Экзерсис у станка.		1
172.	29неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
173.	29неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
174.	29неделя	Репетиции на сцене.	1	
175.	30неделя	Экзерсис у станка.		1
176.	30неделя	Упражнение по диагонали.		1
177.	30неделя	Экзерсис у станка.		1
178.	30неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.	1	
179.	30неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
180.	30неделя	Репетиции на сцене.		1
181.	31неделя	Экзерсис у станка.		1
182.	31неделя	Упражнение по диагонали.		1
183.	31неделя	Экзерсис у станка.		1
184.	31неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
185.	31неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
186.	31неделя	Репетиции на сцене.		1
187.	32неделя	Экзерсис у станка.		1
188.	32неделя	Упражнение по диагонали.		1
189.	32неделя	Экзерсис у станка.		1
190.	32неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
191.	32неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
192.	32неделя	Репетиции на сцене.		1
193.	33неделя	Экзерсис у станка.		1
194.	33неделя	Упражнение по диагонали.		1
195.	33неделя	Экзерсис у станка.		1
196.	33неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1

197.	33неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
198.	33неделя	Репетиции на сцене.		1
199.	34неделя	Экзерсис у станка.		1
200.	34неделя	Упражнение по диагонали.		1
201.	34неделя	Экзерсис у станка.		1
202.	34неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
203.	34неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
204.	34неделя	Репетиции на сцене.		1
205.	35неделя	Экзерсис у станка.		1
206.	35неделя	Упражнение по диагонали.		1
207.	35неделя	Экзерсис у станка.		1
208.	35неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
209.	35неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
210.	35неделя	Репетиции на сцене.		1
211.	36неделя	Экзерсис у станка.		1
212.	36неделя	Упражнение по диагонали.		1
213.	36неделя	Экзерсис у станка.		1
214.	36неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
215.	36неделя	Танцевальные этюды и отработка танцев.		1
216.	36неделя	Репетиции на сцене.		1

**Продвинутый уровень (7 год обучения)**  
**Учебный план**  
**старшая группа 8 часов в неделю**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Классический танец</b>					
<b>1</b>	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	4	2	2	•
<b>2</b>	Экзерсис у палки.	48	16	32	•
<b>3</b>	Упражнения на середине зала.	34	8	26	•
<b>4</b>	Allegro.	22	4	18	•
<b>Народный танец</b>					
<b>1</b>	Вводное занятие. Повторение	3	1	2	•

	пройденного материала.				
2	Упражнения для разминки по кругу.	12	2	10	•
3	Упражнения у палки.	45	9	36	•
4	Упражнения на середине зала.	84	17	67	•
<b>Ансамбль</b>					
1	Поклон.	1		1	•
2	Разминка по кругу.	1		1	•
3	Экзерсис у станка.	4	1	3	•
4	Танцевальные комбинации.	10	2	8	•
5	Разводка и отработка номеров.	10	5	5	•
6	Репетиции на сцене.	10	2	8	•

## Содержание учебного плана

### Классический танец

1. Тема Вводное занятие. Повторение пройденного материала.

2. Тема Упражнения у палки:

- ⊙ demi, grand plie с выходом на полупальцы с port de bras рук,
- ⊙ battement tendu с подготовкой к туру, и туром из V поз, II поз в сторону, en dehor, an dedans.
- ⊙ battement tendu jete с подменой ног и полуповоротом в epaulement.
- ⊙ grand rond de jamb par terre en dehors, en dedans. С растяжкой в III port de bra и остановкой в IV Arabesque.
- ⊙ battement tendu double на всей ступне, на полупальцах, с plie releve.
- ⊙ battement frappe с petit battement во всех направлениях на полупальцах с подменой ног и полуповоротом.
- ⊙ rond de jamb en lear на полупальцах, поворот fouette en dehors, en dedans на вытянутой ноге и на Demi plie.
- ⊙ grand battement jete с passe par terre с окончанием на носок.

### 3. Тема Упражнения на середине зала:

- demi, grand plie в epaulement.
- battement tendu по точкам с поворотом на полупальцах опорной ноги 90 гр.
- battement tendu jete по точкам класса с поворотом 90гр.
- pirouette с V, II поз. en dehor, an dedans.
- rond de jamb par terre по точкам.
- battement fondu, battement frappe в малых позах epaulement.
- поворот fouette на 90гр., 180 гр. en dehors, en dedans.
- adajio, temps lie, relive lent, developpe.
- grand battement jete в больших позах с переменной ног и поворотом на 90гр. на полупальцах
- port de bras V, VI.

### 4. Тема Allegro:

- grand changement de pieds.
- подготовка к заноскам, заноски royale, entrechat-quatre.
- assamble, double Assamble.
- pas echappe II, IV поз en tournant на 90 и 180гр.
- маленькое Echappe battu.
- sisson ouverte в позах без продвижения и с продвижением.
- sisson ferme

### Народный танец

#### 1. Тема Вводное занятие. Повторение пройденного материала.

#### 2. Тема Упражнения для разминки по кругу.

#### 3. Тема Упражнения у палки:

- сочетание relive- demi plie по всем позициям «Качалка» в V поз.
- demi, grand plie комбинировать с невыворотными позициями на полупальцах.
- battement tendu с подменной ног и сменой опорной ноги у полки, повороты на 90 гр. на полупальцах.
- battement tendu jete в комбинации с туром, ударами стопы, элементы танца.
- rond de jamb par terre, rond de pied с подворотом пятки опорной ноги и в невыворотную позицию «Восьмерка».
- flic flak - «на восьмые» с разворотом рабочей стопы в VI поз. - дубль flic в пол. Окончание прыжок в «кольцо» опускание на колено port de bras.
- flic flak со скачком на опорной ноге с tombe soure.
- «веревочка» все виды комбинировать с танцевальными элементами.
- упражнение на выстукивание в испанском характере.
- ratortie с прыжком комбинировать с танцевальными элементами.
- battement developpe с подменной ног, с одинарным, двойным ударом пятки опорной ноги.
- grand battement jete с увеличенным размахом.
- растяжка у палки.

#### 4. Тема Упражнения на середине зала:

- знакомство с хореографией других народностей. Разучивание движений, характерных для украинских, татарских, молдавских, греческих, еврейских танцев.
- проучивание движений, характерных для определенной народности, составление комбинаций.
- «лирическая» на port de bras рук, включая движения
- па-де-баск, ковырялочку, приподание.
- «плясовая» - включая движения «обертас», «веревочку», «голубец», «подбивку».
- вращение для девочек, связка «обертас», тур, обертас с подскоком на опорной ноге.
- крутка с поджатыми.
- вращение по кругу: «блинчик», «шене блинчик», перескок.

#### **Результативность VII года обучения**

На VII году обучения программа усложняется по мере усвоения обучающимися сложных комбинаций, туров, трюковых элементов. В классическом танце вводятся подготовка к пируэтам и турам из II, V, IV поз. У станка делаются упражнения с переменной ног и поворотом soutenu 90 гр. через палку. В rond de jamb en lear исполняется поворот fouette.

На середине зала и по диагонали упражнения исполняются по точкам зала с подворотом на опорной ноге в battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb par terre, battement fondu, battement flappe, Grand battement jete. В Adagio повороты по точкам класса с temps lie, releve lent и developpe в больших позах, port de bras рук V, VI.

Allegro. Подготовка к заноскам. Заноски royale, antrechat-quatre, Grand changement de pieds, Assamble, qouble Assamble, sisson ouverte, Sisson ferme в позах без продвижения и с продвижением. Танцевальные вариации.

В народном танце изучаются элементы движения других народностей. В упражнения станка вводятся танцевальные движения, характерные для украинских, татарских, молдавских, греческих, еврейских танцев. Сочетаются как выворотные так и не выворотные позиции в demi, grand plie, по всей стопе, на полупальцах. Упражнения battement tendu и battement tendu jete исполняются с подменной ног и поворотом на 90 гр., туром en dehors, an dedans. Подворот пятки опорной ноги вводится в rond de jamb par terre. Flic flak перевод рабочей стопы из flica по VI поз в исходную V поз у щиколотки опорной ноги и со скачком на опорной ноге. Выстукивание в мексиканском характере. Battement developpe с подменной ног, одинарным, двойным ударом пятки опорной ноги об пол.

На середине зала. Проучиваются танцевальные элементы народностей, отрабатываются составленные учебные комбинации «лирическая» с движениями па-де-баск, ковырялочка, приподание в татарском характере.

«плясовая»- движения «обертас», «веревочка», «голубец», «подбивку» в украинском характере.

Усложняются вращения для девочек состоящие из нескольких элементов. Вращения по кругу: шене, «блинчик», «бегунок», «шене - ковырялочка - перескок» в русском характере.

**Календарно – тематический план занятий  
Продвинутый уровень (7 год обучения)  
8 часов в неделю**

№ урока	дата	Тема	Количество часов	
			теория	практика
1.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	1	
2.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.		1
3.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.		1
4.	1неделя	Экзерсис у палки.	1	
5.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	1	
6.	1неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
7.	1неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.		1
8.	1неделя	Поклон.		1
9.	2неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.	1	
10.	2неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
11.	2неделя	Вводное занятие. Повторение пройденного материала.		1
12.	2неделя	Экзерсис у палки.		1
13.	2неделя	Упражнения для разминки по кругу.	1	
14.	2неделя	Экзерсис у станка.		1
15.	2неделя	Экзерсис у станка.	1	
16.	2неделя	Разминка по кругу.		1
17.	3неделя	Экзерсис у палки.	1	
18.	3неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
19.	3неделя	Экзерсис у палки.		1
20.	3неделя	Упражнения на середине зала.	1	
21.	3неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
22.	3неделя	Экзерсис у станка.	1	
23.	3неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
24.	3неделя	Экзерсис у станка.		1
25.	4неделя	Экзерсис у палки.		1
26.	4неделя	Упражнения для разминки по кругу.	1	

27.	4неделя	Экзерсис у палки.		1
28.	4неделя	Упражнения на середине зала.	1	
29.	4неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
30.	4неделя	Экзерсис у станка.		1
31.	4неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
32.	4неделя	Экзерсис у станка.	1	
33.	5неделя	Экзерсис у палки.	1	
34.	5неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
35.	5неделя	Экзерсис у палки.	1	
36.	5неделя	Упражнения на середине зала.		1
37.	5неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
38.	5неделя	Экзерсис у станка.	1	
39.	5неделя	Упражнения для разминки по кругу.		1
40.	5неделя	Экзерсис у станка.		1
41.	6неделя	Экзерсис у палки.	1	
42.	6неделя	Упражнения на середине зала.	1	
43.	6неделя	Экзерсис у палки.		1
44.	6неделя	Упражнения на середине зала.		1
45.	6неделя	Экзерсис у станка.		1
46.	6неделя	Упражнения на середине зала.		1
47.	6неделя	Упражнения на середине зала.		1
48.	6неделя	Экзерсис у станка.		1
49.	7неделя	Экзерсис у палки.	1	
50.	7неделя	Упражнения на середине зала.		1
51.	7неделя	Экзерсис у палки.		1
52.	7неделя	Упражнения на середине зала.	1	
53.	7неделя	Экзерсис у станка.		1
54.	7неделя	Упражнения на середине зала.	1	
55.	7неделя	Экзерсис у станка.		1
56.	7неделя	Танцевальные комбинации.	1	
57.	8неделя	Экзерсис у палки.		1
58.	8неделя	Упражнения на середине зала.		1
59.	8неделя	Экзерсис у палки.	1	
60.	8неделя	Упражнения на середине зала.		1
61.	8неделя	Экзерсис у станка.	1	
62.	8неделя	Упражнения на середине зала.		1
63.	8неделя	Экзерсис у станка.		1
64.	8неделя	Танцевальные комбинации.		1
65.	9неделя	Экзерсис у палки.		1
66.	9неделя	Упражнения на середине зала.		1
67.	9неделя	Экзерсис у палки.	1	
68.	9неделя	Упражнения на середине зала.		1
69.	9неделя	Экзерсис у станка.	1	

70.	9неделя	Упражнения на середине зала.		1
71.	9неделя	Экзерсис у станка.		1
72.	9неделя	Танцевальные комбинации.	1	
73.	10неделя	Экзерсис у палки.		1
74.	10неделя	Упражнения на середине зала.	1	
75.	10неделя	Экзерсис у палки.	1	
76.	10неделя	Упражнения на середине зала.		1
77.	10неделя	Экзерсис у станка.		1
78.	10неделя	Упражнения на середине зала.	1	
79.	10неделя	Экзерсис у станка.		1
80.	10неделя	Танцевальные комбинации.		1
81.	11неделя	Экзерсис у палки.		1
82.	11неделя	Упражнения на середине зала.		1
83.	11неделя	Экзерсис у палки.		1
84.	11неделя	Упражнения на середине зала.	1	
85.	11неделя	Экзерсис у станка.		1
86.	11неделя	Упражнения на середине зала.		1
87.	11неделя	Экзерсис у станка.		1
88.	11неделя	Танцевальные комбинации.		1
89.	12неделя	Экзерсис у палки.	1	
90.	12неделя	Упражнения на середине зала.		1
91.	12неделя	Экзерсис у палки.	1	
92.	12неделя	Упражнения на середине зала.		1
93.	12неделя	Экзерсис у станка.		1
94.	12неделя	Упражнения на середине зала.	1	
95.	12неделя	Экзерсис у станка.	1	
96.	12неделя	Танцевальные комбинации.		1
97.	13неделя	Экзерсис у палки.		1
98.	13неделя	Упражнения на середине зала.		1
99.	13неделя	Экзерсис у палки.		1
100.	13неделя	Упражнения на середине зала.		1
101.	13неделя	Экзерсис у станка.	1	
102.	13неделя	Упражнения на середине зала.		1
103.	13неделя	Экзерсис у станка.	1	
104.	13неделя	Танцевальные комбинации.		1
105.	14неделя	Экзерсис у палки.		1
106.	14неделя	Упражнения на середине зала.		1
107.	14неделя	Экзерсис у палки.		1
108.	14неделя	Упражнения на середине зала.	1	
109.	14неделя	Экзерсис у станка.		1
110.	14неделя	Упражнения на середине зала.		1
111.	14неделя	Экзерсис у станка.		
112.	14неделя	Танцевальные комбинации.		1

113.	15неделя	Упражнения на середине зала.	1	
114.	15неделя	Упражнения на середине зала.		1
115.	15неделя	Экзерсис у палки.	1	
116.	15неделя	Allegro.		1
117.	15неделя	Экзерсис у станка.		1
118.	15неделя	Упражнения на середине зала.	1	
119.	15неделя	Экзерсис у станка.		1
120.	15неделя	Танцевальные комбинации.		1
121.	16неделя	Упражнения на середине зала.		1
122.	16неделя	Упражнения на середине зала.		1
123.	16неделя	Экзерсис у палки.		1
124.	16неделя	Allegro.	1	
125.	16неделя	Экзерсис у станка.	1	
126.	16неделя	Упражнения на середине зала.		1
127.	16неделя	Упражнения на середине зала.	1	
128.	16неделя	Танцевальные комбинации.		1
129.	17неделя	Упражнения на середине зала.		1
130.	17неделя	Упражнения на середине зала.		1
131.	17неделя	Экзерсис у палки.	1	
132.	17неделя	Allegro.		1
133.	17неделя	Экзерсис у станка.		1
134.	17неделя	Упражнения на середине зала.	1	
135.	17неделя	Упражнения на середине зала.		1
136.	17неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
137.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
138.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
139.	18неделя	Экзерсис у палки.		1
140.	18неделя	Allegro.	1	
141.	18неделя	Экзерсис у станка.		1
142.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
143.	18неделя	Упражнения на середине зала.		1
144.	18неделя	Разводка и отработка номеров.		1
145.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1
146.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1
147.	19неделя	Экзерсис у палки.	1	
148.	19неделя	Allegro.		1
149.	19неделя	Экзерсис у станка.	1	
150.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1
151.	19неделя	Упражнения на середине зала.		1
152.	19неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
153.	20неделя	Упражнения на середине зала.		1
154.	20неделя	Упражнения на середине зала.	1	
155.	20неделя	Экзерсис у палки.		1

156.	20неделя	Allegro.		1
157.	20неделя	Экзерсис у станка.		1
158.	20неделя	Упражнения на середине зала.		1
159.	20неделя	Упражнения на середине зала.	1	
160.	20неделя	Разводка и отработка номеров.		1
161.	21неделя	Упражнения на середине зала.		1
162.	21неделя	Упражнения на середине зала.		1
163.	21неделя	Экзерсис у палки.		1
164.	21неделя	Allegro.		1
165.	21неделя	Экзерсис у станка.		1
166.	21неделя	Упражнения на середине зала.	1	
167.	21неделя	Упражнения на середине зала.		1
168.	21неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
169.	22неделя	Упражнения на середине зала.		1
170.	22неделя	Упражнения на середине зала.	1	
171.	22неделя	Экзерсис у палки.		1
172.	22неделя	Allegro.	1	
173.	22неделя	Экзерсис у станка.		1
174.	22неделя	Упражнения на середине зала.		1
175.	22неделя	Упражнения на середине зала.		1
176.	22неделя	Разводка и отработка номеров.		1
177.	23неделя	Упражнения на середине зала.	1	
178.	23неделя	Упражнения на середине зала.		1
179.	23неделя	Экзерсис у палки.	1	
180.	23неделя	Allegro.		1
181.	23неделя	Экзерсис у станка.		1
182.	23неделя	Упражнения на середине зала.	1	
183.	23неделя	Упражнения на середине зала.		1
184.	23неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
185.	24неделя	Упражнения на середине зала.		1
186.	24неделя	Упражнения на середине зала.		1
187.	24неделя	Экзерсис у палки.		1
188.	24неделя	Allegro.	1	
189.	24неделя	Экзерсис у станка.		1
190.	24неделя	Упражнения на середине зала.		1
191.	24неделя	Упражнения на середине зала.		1
192.	24неделя	Разводка и отработка номеров.		1
193.	25неделя	Упражнения на середине зала.		1
194.	25неделя	Упражнения на середине зала.		1
195.	25неделя	Экзерсис у палки.		1
196.	25неделя	Allegro.		1
197.	25неделя	Экзерсис у станка.		1
198.	25неделя	Упражнения на середине зала.	1	

199.	25неделя	Упражнения на середине зала.		1
200.	25неделя	Разводка и отработка номеров.	1	
201.	26неделя	Упражнения на середине зала.		1
202.	26неделя	Упражнения на середине зала.		1
203.	26неделя	Экзерсис у палки.		1
204.	26неделя	Allegro.		1
205.	26неделя	Экзерсис у станка.		1
206.	26неделя	Упражнения на середине зала.		1
207.	26неделя	Упражнения на середине зала.	1	
208.	26неделя	Разводка и отработка номеров.		1
209.	27неделя	Упражнения на середине зала.		1
210.	27неделя	Упражнения на середине зала.		1
211.	27неделя	Экзерсис у палки.		1
212.	27неделя	Allegro.		1
213.	27неделя	Экзерсис у станка.		1
214.	27неделя	Упражнения на середине зала.		1
215.	27неделя	Упражнения на середине зала.		1
216.	27неделя	Репетиции на сцене.	1	
217.	28неделя	Упражнения на середине зала.		1
218.	28неделя	Упражнения на середине зала.		1
219.	28неделя	Экзерсис у палки.	1	
220.	28неделя	Allegro.		1
221.	28неделя	Экзерсис у станка.		1
222.	28неделя	Упражнения на середине зала.	1	
223.	28неделя	Упражнения на середине зала.		1
224.	28неделя	Репетиции на сцене.		1
225.	29неделя	Упражнения на середине зала.		1
226.	29неделя	Упражнения на середине зала.		1
227.	29неделя	Экзерсис у палки.		1
228.	29неделя	Allegro.		1
229.	29неделя	Экзерсис у станка.		1
230.	29неделя	Упражнения на середине зала.		1
231.	29неделя	Упражнения на середине зала.		1
232.	29неделя	Репетиции на сцене.		1
233.	30неделя	Упражнения на середине зала.		1
234.	30неделя	Упражнения на середине зала.	1	
235.	30неделя	Экзерсис у палки.		1
236.	30неделя	Allegro.		1
237.	30неделя	Экзерсис у станка.		1
238.	30неделя	Упражнения на середине зала.		1
239.	30неделя	Упражнения на середине зала.		1
240.	30неделя	Репетиции на сцене.		1
241.	31неделя	Упражнения на середине зала.		1

242.	31неделя	Упражнения на середине зала.		1
243.	31неделя	Экзерсис у палки.		1
244.	31неделя	Allegro.		1
245.	31неделя	Экзерсис у станка.		1
246.	31неделя	Упражнения на середине зала.		1
247.	31неделя	Упражнения на середине зала.		1
248.	31неделя	Репетиции на сцене.		1
249.	32неделя	Упражнения на середине зала.	1	
250.	32неделя	Упражнения на середине зала.		1
251.	32неделя	Экзерсис у палки.		1
252.	32неделя	Allegro.		1
253.	32неделя	Экзерсис у станка.		1
254.	32неделя	Упражнения на середине зала.		1
255.	32неделя	Упражнения на середине зала.		1
256.	32неделя	Репетиции на сцене.	1	
257.	33неделя	Упражнения на середине зала.		1
258.	33неделя	Упражнения на середине зала.		1
259.	33неделя	Экзерсис у палки.		1
260.	33неделя	Allegro.		1
261.	33неделя	Экзерсис у станка.		1
262.	33неделя	Упражнения на середине зала.		1
263.	33неделя	Упражнения на середине зала.		1
264.	33неделя	Репетиции на сцене.		1
265.	34неделя	Упражнения на середине зала.		1
266.	34неделя	Упражнения на середине зала.		1
267.	34неделя	Экзерсис у палки.		1
268.	34неделя	Allegro.		1
269.	34неделя	Экзерсис у станка.		1
270.	34неделя	Упражнения на середине зала.		1
271.	34неделя	Упражнения на середине зала.		1
272.	34неделя	Репетиции на сцене.		1
273.	35неделя	Упражнения на середине зала.		1
274.	35неделя	Упражнения на середине зала.		1
275.	35неделя	Экзерсис у палки.		1
276.	35неделя	Allegro.		1
277.	35неделя	Экзерсис у станка.		1
278.	35неделя	Упражнения на середине зала.		1
279.	35неделя	Упражнения на середине зала.		1
280.	35неделя	Репетиции на сцене.		1
281.	36неделя	Упражнения на середине зала.		1
282.	36неделя	Упражнения на середине зала.		1
283.	36неделя	Экзерсис у палки.		1
284.	36неделя	Allegro.		1

285.	36неделя	Экзерсис у станка.		1
286.	36неделя	Упражнения на середине зала.		1
287.	36неделя	Упражнения на середине зала.		1
288.	36неделя	Репетиции на сцене.		1