

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО  
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

---

Рабочая программа  
Учебного курса «Хореография»  
для обучающихся 10-11 классов

Составители:

Двуречинская Диана Дмитриевна, без категории

Екатеринбург, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»

Рабочая программа по курсу художественно-эстетического направления «Хореография» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)

3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

6. Рабочая программа по воспитанию ГАНУО СО "Губернаторский лицей";

7. ООП СОО ГАНУО СО "Губернаторский лицей" (приказ № 70-ОД от 27.03.2024);

8. Учебный план ГАНУО СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС СОО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»

- приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию учеников.
- привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту.
- выявить и раскрыть творческие способности учеников, посредством, хореографического искусства.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса «Хореография» отводится - 68 часов (2 часа в неделю, 34 недели)

### ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»

*Форма обучения по программе – очная.*

*Основная форма образовательного процесса – групповое занятие до 20 человек.*

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

#### **Виды проведения занятий:**

- **Обучающие:** учебные занятия, тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, занятия по мини группам, самостоятельная работа, просмотр видеозаписей.
- **Развивающие:** дискуссии, игровые занятия, экскурсии, различные выступления.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **10 КЛАСС**

#### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

#### **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц – как вместе, так и поочередно;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

#### **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц

рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

#### **4. Современный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Джаз-модерн танец. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для современного танца.

#### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка современного танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства народного танца. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

#### **6. Растяжка и подкачка**

Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения, направленные на разработку подвижности суставов. Упражнения, направленные на растяжку мышц. Упражнения, направленные на гибкость.

### **11 КЛАСС**

#### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец**

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц – как вместе, так и поочередно;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

## **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

## **4. Современный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Джаз-модерн танец. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для современного танца.

### **5. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка современного танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства народного танца. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

### **6. Растяжка и подкачка**

Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения, направленные на разработку подвижности суставов. Упражнения, направленные на растяжку мышц. Упражнения, направленные на гибкость.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «Хореография» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;

- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;

- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;

- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных практических задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика и основы хореографии»;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;

- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;

- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-сопровождением;

- соблюдать нормы этики и этикета.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 КЛАСС

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства;

- умение составлять небольшие хореографические этюды;

- знание основных движений экзерсиса классического, народного и современного танца.

### 11 КЛАСС

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства;

- умение составлять небольшие хореографические этюды;

- знание основных движений экзерсиса классического, народного и современного танца.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Введение Техника безопасности Понятие об основных танцевальных движениях	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
2	Основы Классического танца	16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
3	Основы народного танца	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
4	Современный танец	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
5	Постановка танцев Отработка номеров	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
6	Растяжка и подкачка	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
7	Отчетный концерт	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Введение Техника безопасности Понятие об основных танцевальных движениях	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
2	Основы Классического танца	16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
3	Основы народного танца	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
4	Современный танец	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
5	Постановка танцев Отработка номеров	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
6	Растяжка и подкачка	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
7	Отчетный концерт	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

-

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

**Приложения:**

**Календарно-тематическое планирование  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
2	Теория танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
3	Теория классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
4	Позиции ног: I, II, V.IV	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
5	Demi-plies Battements tendus во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
6	Rond de jambe	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
7	Battements fondus во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
8	Battements frappes носком в пол во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
9	Battements releves lent на 45 во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
10	Grand battements jete	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
11	Port de bras Relevés	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

12	I,2 форма port de bras в различных сочетаниях На середине зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
13	Demi plies по I, II,V позициям Середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
14	Battements tendus Battements tendus jete середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
15	Rond de jambe par terre середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
16	Battements frappes середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
17	Battements fondus середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
18	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
19	Разминка народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
20	«Гармошка», «ковырчлочка», комбинирование бега, поочередные удары стопой и каблуком	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
21	Комбинация на шагах по кругу и прямой линией Понятие точка, повороты на 4 точки класса	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
22	Переменный шаг с ударом и уколом, «Моталочка»	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
23	Одинарный и двойной ключ Припадание	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
24	Demi и grandplié Demi и grandplié	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
25	Подготовка Ronddejamb partree (demirond), двойной ключ с ковырчалочкой,	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

	вращения			
26	Flik-flak	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
27	Releve lent на 90 Grand battement jete,	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
28	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
29	Теория современного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
30	Техника Contraction и Release	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
31	Техника Roll down, roll up Техника Fall	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
32	Техника Swing Перекаты	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
33	Комбинация, включающая свинговые движения и перекаты	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
34	Plie Flat back	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
35	Шаги: простые с носка; на plie на полупальцах; скрестные шаги (кросс)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
36	Комбинация на прыжки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
37	Battement tendu	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
38	Battement tendu jeté	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
39	Большие прыжки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

40	Rond de jamb partree	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
41	Grand battement jete	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
42	Grand battement jete	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
43	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
44	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
45	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
46	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
47	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
48	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
49	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
50	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
51	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
52	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
53	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
54	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

55	Постановка отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
56	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
57	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
58	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
59	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
60	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
61	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
62	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
63	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
64	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
65	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
66	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
67	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
68	Отчетный концерт	1	Выступление	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
Всего часов		68		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
2	Теория танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
3	Теория классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
4	Позиции ног: I, II, V.IV	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
5	Demi-plies Battements tendus во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
6	Rond de jambe	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
7	Battements fondus во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
8	Battements frappes носком в пол во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
9	Battements releves lent на 45 во всех направлениях	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
10	Grand battements jete	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
11	Port de bras Relevés	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
12	I,2 форма port de bras в различных сочетаниях На середине зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

	Вращения			
13	Demi plies по I, II, V позициям Середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
14	Battements tendus Battements tendus jete середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
15	Rond de jambe par terre середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
16	Battements frappes середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
17	Battements fondus середина зала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
18	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
19	Разминка народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
20	«Гармошка», «ковырчлочка», комбинирование бега, поочередные удары стопой и каблучком	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
21	Комбинация на шагах по кругу и прямой линией Понятие точка, повороты на 4 точки класса	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
22	Переменный шаг с ударом и уколом, «Моталочка»	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
23	Одинарный и двойной ключ Припадание	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
24	Demi и grandplié Demi и grandplié	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
25	Подготовка Ronddejamb partree (demirond), двойной ключ с ковырялочкой, вращения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>

26	Flik-flak	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
27	Releve lent на 90 Grand battement jete,	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
28	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
29	Теория современного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
30	Техника Contraction и Release	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
31	Техника Roll down, roll up Техника Fall	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
32	Техника Swing Перекаты	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
33	Комбинация, включающая свинговые движения и перекаты	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
34	Plie Flat back	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
35	Шаги: простые с носка; на plie на полупальцах; скрестные шаги (кросс)	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
36	Комбинация на прыжки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
37	Battement tendu	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
38	Battement tendu jeté	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
39	Большие прыжки	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
40	Rond de jamb partree	1	Комбинированный	Библиотека ЦОК

			урок	<a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
41	Grand battement jete	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
42	Вращения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
43	Повторение пройденного материала	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
44	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
45	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
46	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
47	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
48	Постановка и отработка этюда классического танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
49	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
50	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
51	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
52	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
53	Постановка и отработка этюда народного танца	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
54	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
55	Постановка отработка танца в стиле джаз-	1	Комбинированный	Библиотека ЦОК

	модерн		урок	<a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
56	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
57	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
58	Постановка и отработка танца в стиле джаз-модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
59	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
60	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
61	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
62	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
63	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
64	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
65	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
66	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
67	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
68	Отчетный концерт	1	Выступление	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/">https://m.edsoo.ru/</a>
Всего часов		68		