

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Ансамбля танца «Пирамида»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Уровень: стартовый

Автор -составитель:
Барданова Ксения Ивановна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели.....	3
3. Задачи.....	4
4. Исходное состояние коллектива.....	5
5. Общая стратегия деятельности.....	5-7
6. Учебный план первого года обучения.....	8
7. Учебный план второго года обучения.....	9
8. Учебный план третьего года обучения.....	10
9. Учебный план четвёртого года обучения.....	11
10. Учебный план пятого года обучения.....	12
11. Содержание программы первого года обучения.....	13-20
12. Содержание программы второго года обучения.....	21-34
13. Содержание программы третьего года обучения.....	35-40
14. Содержание программы четвёртого года обучения.....	41-42
15. Содержание программы пятого года обучения.....	43-44
16. Методические указания к программе обучения.....	45
17. Принципы формирования репертуара.....	46
18. Диагностика развития личных и творческих качеств.....	46-49
19. Учебный календарный график первого года обучения.....	50-59
20. Учебный календарный график второго года обучения.....	60-74
21. Учебный календарный график третьего года обучения.....	75-85
22. Учебный календарный график четвёртого года обучения.....	86-95
23. Учебный календарный график пятого года обучения.....	96-110

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография имеет большое значение и занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Именно хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. По мнению ведущего отечественного педагога-психолога Л.С.Выготского, участие в коллективной деятельности формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1968

Данная программа предназначена для ансамбля танца «Пирамида», рассчитанная на обучение детей в возрасте от 11 до 15 лет.

В современном искусстве каждое появление актера на сцене с тем или иным музыкальным номером – будь то вокалист, танцовщик, гимнаст или мим – сопряжено с элементами танцевальных движений. Танцу доступно всё: от трагедии до площадной комедии, от высоких чувств до низменных страстей. Танец может заставить смеяться и плакать. В идеале хореограф, так же как художник, может быть абстракционистом или реалистом, импрессионистом или сюрреалистом – неважно. Главное глубина его мыслей и талантливость их воплощения языком движения.

Сегодня многие хореографы обращаются в своём творчестве к различным техникам и стилям танца, пользуясь языком, необходимым для выражения определенной идеи. Классический танец складывался на протяжении многих поколений как система движений, характеризующаяся следующими признаками: вытянутое, напряженное положение тела, характерное для античного идеала красоты, выворотное положение ног и округлое положение рук; легкость и невесомость всего тела создаются за счет передвижения на пальцах и прыжками. Поэтому в основу занятий групп в ансамбле лежит классический танец.

Цели и задачи ансамбля

Стратегией деятельности ансамбля танца «Пирамида» является – создание условий для самореализации личности через приобщение к миру художественной культуры.

Цель: Приобщить воспитанников к миру танцевального искусства, воспитывать жизнеустойчивость подрастающего поколения, развивать интерес к танцу, формировать пластику и культуру движения,

выразительность, способствовать поиску и реализации учащимися творческих задач, а так же показать на примере различных танцев целесообразность предполагаемого не только физического развития ребёнка, но и так же его танцевальности, музыкальности, чувства ритма, прививать умение правильного поведения в коллективе и ориентироваться в пространстве.

Задачи:

1. Обучающие - овладение детьми основ хореографического мастерства, формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через ознакомление с историей и развитием танца;

2. Развивающие:

- развивать творческие способности воспитанников;
- развитие творческого мышления, воображения и фантазии; развитие способности "видеть" и ясно представлять музыкальный образ, способы его пластической интерпретации;
- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость, умение ориентироваться в пространстве, способствовать формированию правильной осанки, походки, дыхания, эластичности и подвижности мышц;
- развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой;
- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством партерной гимнастики и танца;
- развивать у учащихся творческое начало, умение импровизировать в танце, сочинять собственные элементы и рисунок танца.
- учить понимать язык музыки и выражать его в танце. Поэтапное овладение каждой группой: основами классического танца, народно-сценического танца и определенными знаниями современного танца.

3. Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

В процессе хореографического образования детей, выполняемые движения способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Данная общеобразовательная программа рассчитана для учащихся с 1го по 9й класс- 1, 2 и 3 группа ансамбля «Пирамида».

Сроки реализации данной программы – 5 лет.

Форма обучения: очная.

Количество учебных недель: 36.

Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и времени прохождения материала в зависимости от обучаемости воспитанников.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (114 ч.);
- 2 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч.);
- 3 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч.);
- 4 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч.).
- 5 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа (216 ч.)

Время проведения занятия зависит от возрастных особенностей учащихся.

Исходное состояние коллектива

Танцевальный ансамбль «Пирамида» состоит из трёх групп: первая группа - учащиеся 1-4 классов (7-10 лет), вторая группа-учащиеся 5-9 классов 1 смены (11-15 лет), и третья группа- учащиеся 5-9 классов 2 смены (11-15 лет). Основная масса детей, поступающих в ансамбль, обладает низкими специальными данными, но большим желанием заниматься танцами. Отсутствие хореографических данных не влияет на приём в ансамбль. Для сглаживания определенных недостатков используются коррекционные методики- азбукой музыкального движения, партерной гимнастикой, основами классического танца, ритмом и координацией. В результате занятий большинство участников проявляют способности к творческому мышлению, правильному эмоциональному отображению музыкального материала. У детей складываются определенные коммуникационные и эмоциональные качества. Основное направление деятельности коллектива – привлечение детей к искусству танца, изучение его основных направлений для разностороннего и гармоничного развития.

Основное направление деятельности коллектива – привлечение детей к искусству танца, изучение его основных направлений для разностороннего и гармоничного развития.

Общая стратегия деятельности

Достижение детьми такого уровня обученности по хореографии, который будет исходным и достаточным в существующих условиях, сможет служить надёжной базой для дальнейшего обучения и развития танцевального коллектива. Через занятия хореографией учащиеся получают информацию по истории стран и народов. В своей деятельности ансамбль опирается на следующие художественно-педагогические идеи:

- формирование характера учащихся через художественную деятельность с опорой на основу классического и народно-сценического танца, на молодежную культуру;
- раскрепостить, эмоционально окрасить двигательную активность учащихся, обогатить их запас танцевальных навыков, научить выражать в танце свою индивидуальность и неповторимость;
- воспитать умение управлять своим эмоциональным настроением через координацию двигательной активности, преодолевать неуверенность в своих возможностях;
- развивать творческое воображение. Создать условия для самореализации личности через приобщение учащихся к миру танца. Постичь сущность различных движений. Соотнести эстетически выраженную телесную динамику с мышлением и сознанием.

Концептуальные идеи:

- Приобщить учащихся к образцам хореографического искусства, подводящих к пониманию и уважению мировой художественной культуры.
- Воспитание нравственной и эстетической разборчивости учащихся в мире современной массовой культуры.
- Вовлечение в самостоятельное творчество, способствующее развитию эстетического чутья. Которое дает возможность определить цену и место танцевальной культуры в мире современного искусства.
- Приобщить к красоте эмоционально-духовной жизни через правильную организацию творческого досуга, приводящей к стабилизации познавательных и эстетических интересов.
- Разнообразная учебно-творческая деятельность: репетиции, концерты, фестивали, творческие встречи, способствующие выработке

привлекательных качеств, нравственных установок, эстетического вкуса и потребностей.

Основные принципы организации творческой деятельности

1 принцип – гуманистическая ориентация обучения – позволяет рассматривать ребёнка как главную ценность в системе человеческих отношений, его психофизическое, социальное состояние в коллективе.

- ❖ Добровольное желание заниматься хореографическим искусством.
- ❖ Уверенность в возможностях своего развития и самореализации.
- ❖ Оптимистическая стратегия в достижении поставленных задач.
- ❖ Психологический настрой на негативные последствия в процессе обучения.
- ❖ Учёт личных интересов в формировании новых предпочтений.

2 принцип – социальная адекватность педагогического процесса - соответствие социальной ситуации и средств учебно-воспитательного процесса.

- ❖ Совместное воздействие семьи, педагогического коллектива ансамбля на античность ребёнка.
- ❖ Создание благоприятной почвы обучающего процесса для творческого становления ребёнка.
- ❖ Учет различных факторов, влияющих на воспитание и становление ребёнка в коллективе ансамбля: национальной особенности семьи и учебного заведения.
- ❖ Коррекция художественной информации, воспринимаемой детьми, формирование стилевой направленности коллектива.

3 принцип – создание воспитывающей среды - создание атмосферы совместного творческого процесса коллектива педагогов и детей:

- ❖ Определение цели, объединяющей педагогов и детей.
- ❖ Перспективы развития деятельности всех членов коллектива.
- ❖ Развитие детского самоуправления, инициативы и самостоятельности.
- ❖ Позитивное отношение к своему творчеству в коллективе ансамбля вообще и других коллективов.

4 принцип – индивидуализация обучения и воспитания учащихся - деятельность педагога направлена на раскрытие потенциала личности в учебном процессе, творческом и воспитательном:

- ❖ Мониторинг изменения индивидуальных качеств.
- ❖ Эффективность влияния различных подходов к обучению на индивидуальность.
- ❖ Возможность самообучения во время учебного процесса и после.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения
1	Теоретические занятия	6 ч.
2	Практические занятия	138 ч.
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, контрольный урок, выступления.
	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование дисциплин	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля, разучивание поклона	2	1	1	Беседа
2	Партерная гимнастика	26	1	25	Наблюдение
3	Основы народного танца	34	1	33	Наблюдение
4	Эстрадный танец	34	1	33	Наблюдение
5	Репетиционно-постановочная работа	48	1	47	Концертные выступления, открытый урок
	Общее количество часов	144	6	138	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	2 год обучения
1	Теоретические занятия	6 ч.
2	Практические занятия	210 ч.
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, контрольный урок, выступления.
	ВСЕГО ЧАСОВ	216 ч.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование дисциплин	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля	2	1	1	Беседа
2	Партерная гимнастика	36	1	35	Наблюдение
3	Основы классического танца	34	1	22	Наблюдение
4	Основы народного танца	36	1	25	Наблюдение
5	Эстрадный танец	36	1	24	Наблюдение
6	Репетиционно-постановочная работа	72	1	71	Концертные выступления, открытый урок
	Общее количество часов	216	6	210	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	2 год обучения
1	Теоретические занятия	8 ч.
2	Практические занятия	208 ч.
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, контрольный урок, выступления.
	ВСЕГО ЧАСОВ	216 ч.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование дисциплин	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля	2	1	1	Беседа
2	Партерная гимнастика	20	1	19	Наблюдение
3	Основы классического танца	40	1	39	Наблюдение
4	Основы народного танца	30	1	29	Наблюдение
5	Эстрадный танец	22	1	21	Наблюдение
6	Бальный танец	22	1	21	Наблюдение
7	Современный танец	30	1	29	Наблюдение
8	Репетиционно- постановочная работа	50	1	49	Концертные выступления, открытый урок
	Общее количество часов	216	8	208	

Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	2 год обучения
1	Теоретические занятия	8 ч.
2	Практические занятия	208 ч.
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, контрольный урок, выступления.
	ВСЕГО ЧАСОВ	216 ч.

Учебно-тематический план четвёртого года обучения

№	Наименование дисциплин	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля	2	1	1	Беседа
2	Партерная гимнастика	10	1	9	Наблюдение
3	Основы классического танца	30	1	29	Наблюдение
4	Основы народного танца	20	1	19	Наблюдение
5	Эстрадный танец	36	1	35	Наблюдение
6	Бальный танец	36	1	35	Наблюдение
7	Современный танец	36	1	35	Наблюдение
8	Репетиционно- постановочная работа	46	1	45	Концертные выступления, открытый урок
	Общее количество часов	216	8	208	

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	2 год обучения
1	Теоретические занятия	8 ч.
2	Практические занятия	208 ч.
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, контрольный урок, выступления.
	ВСЕГО ЧАСОВ	216 ч.

Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Наименование дисциплин	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля	2	1	1	Беседа
2	Партерная гимнастика	10	1	9	Наблюдение
3	Основы классического танца	30	1	29	Наблюдение
4	Основы народного танца	20	1	19	Наблюдение
5	Эстрадный танец	36	1	35	Наблюдение
6	Бальный танец	36	1	35	Наблюдение
7	Современный танец	36	1	35	Наблюдение
8	Репетиционно-постановочная работа	46	1	45	Концертные выступления, открытый урок
	Общее количество часов	216	8	208	

Содержание программы первого года обучения:

Тема 1: Вводное занятие:

- Знакомство с репертуаром и программой ансамбля;
- Введение в предмет. Задачи первого года обучения;
- Правила поведения в коллективе;
- Права и обязанности воспитанников.
- Техника безопасности.

Хореографическое искусство поможет сформировать у воспитанников навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Танец:

- развивает творческие способности воспитанников;
- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.
- развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

Тема 2: Партерная гимнастика:

Особое внимание уделяется партерному экзерсису и системе растяжек (стрейчинга). Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленную на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Методика стрейчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что занятия проходят в игровой форме. Упражнения охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные для детей названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочно материале. Дети превращаются в животных, насекомых и т.д. делая упражнения в такой интересной форме. Упражнения повышают активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Эти упражнения позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу **трёх целей:**

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Задачи раздела:

1. Развитие координации, памяти, внимания.
2. Умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.
3. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кистей, предплечья, рук, шеи, плеч, корпуса, бедра, коленей, стоп.

Количество каждого вида упражнений 4-16 раз на 4, 32, 46 счёта. Нагрузка регулируется в зависимости от степени подготовленности детей и насыщенности занятий. Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленные на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, мышцы, нервную, дыхательную систему вырабатывает естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит безопасном ритме, дает наиболее эффективный результат. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Статичные упражнения стрейчинга вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга (в области двигательного анализатора) очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Метод стрейчинга не имеет возрастных ограничений

Упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям

чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Выполняя предложенные упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

- Главное – заниматься регулярно.
- Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые приятные упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
- Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков.

Тема 3: Народный танец:

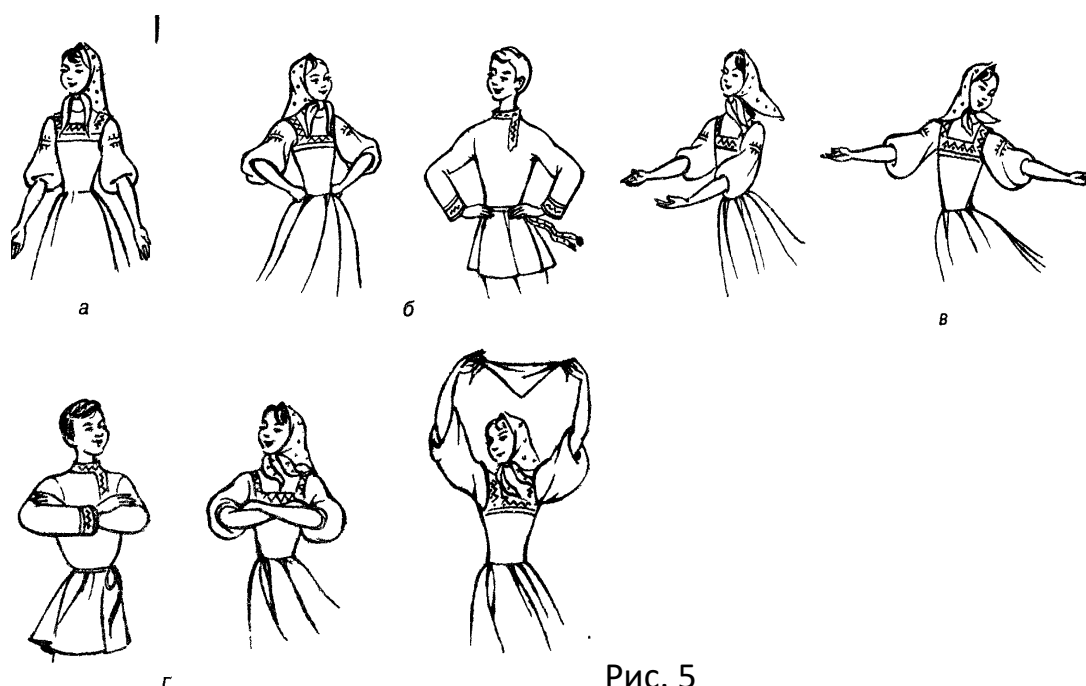


Рис. 5

Русский танец

Положения ног:

При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

Положения рук:

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы и положения в другое дополняют и украшают движения корпуса. Для изучения русского танца на первом уровне достаточно использовать наиболее простые положения рук: руки свободно опущены вдоль корпуса

(рис. 5а)

согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии (рис. 5б); раскрыты в стороны чуть ниже 2 позиции или подняты вверх (рис. 5в); скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу (рис. 5г).

Основные движения

Музыкальный размер 2/4

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД ВПЕРЕД

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

Раз — шаг вперед правой ногой;

и — шаг вперед левой ногой;

два — шаг вперед правой ногой, голова слегка повернута налево;

и — пауза.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД НАЗАД

Исходное положение: 3 позиция; правая нога впереди.

Раз-и, два — начиная с правой ноги, сделать три шага назад на низких полупальцах;

и — левую ногу приподнять вперед, подъем вытянуть, голову слегка повернуть влево.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

При использовании переменного хода вперед или назад положения рук могут быть различны: раскрыты в стороны, скрещены на груди или одна рука — на талии, другая раскрыта в сторону. Если движения делаются с правой ноги, то руки раскрывают в стороны, а если с левой — кладут их на талию и т. д. Переменный ход может исполняться в различных темпах — от медленного до умеренно-быстрого.

Гармошка:

Исходное положение: I позиция. *Раз* — скользящим движением соединить носки, пятки развести в стороны; *и* — пауза; *два* — соединить пятки, носки развести

в стороны; *и* — пауза.

Гармошку можно исполнять на прямых ногах или с приседанием на счет «раз», продвигаясь в разные стороны.

Припадание:

Исходное положение: 3 позиция, правая нога впереди.

Затакт (и) — немного поднимаясь на полупальцах левой ноги, вытянуть правую ногу, слегка отделив носок от пола;

раз — сделать шаг вправо, опустив ступню правой ноги на пол и слегка приседая. Одновременно левую ногу отделить от пола, согнув и отведя в сторону колено, подвести стопой к щиколотке правой ноги назад. Корпус наклонить к правой ноге, голову повернуть к правому плечу;

и — переступая на полупальцах левой ноги, приподнять правую ногу, слегка отделив носок от пола;

два-и — движения повторяются. Припадание может исполняться с продвижением в сторону или с поворотом на месте как вправо, так и влево.

При медленном или умеренном темпе - движения плавные, при быстром — более порывистые. Положения и движения рук различны: они могут быть

скрещены на груди или раскрыты в стороны (обе или одна рука), можно одной рукой помахивать платочком.

Моталочка:

Исходное положение: VI позиция.

Раз — слегка приседая, сделать маленький подскок на левой ноге, одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено вперед, отбросить назад;

и — скользя подушечкой ступни по полу, провести правую ногу возле левой ноги вперед, слегка приподняв над полом;

два — сделать небольшой подскок на левой ноге, оставляя правую ногу, вытянутую в колене, впереди;

и — скользя подушечкой ступни по полу, протянуть правую ногу, слегка согнутую в колене, вперед к левой ноге, не опуская при этом стопы.

На счет «раз» 2-го такта сделать маленький прыжок на правую ногу, поставить ее на место левой, одновременно отбросить назад левую ногу, продолжая моталочку с левой ноги.

Движения можно исполнить на месте, а также с продвижением вперед.

Ход с подскоком и ударом носка:

Исходное положение: 4 позиция.

Раз — исполнить небольшой скачок на правую ногу, слегка приседая при этом. Одновременно левую ногу, согнутую в колене, резко отбросить назад. Левое плечо повернуть немного вперед, а голову — к левому плечу;

и — короткий резкий удар в пол носком левой ноги позади правой;

два — сделать второй скачок на правую ногу, слегка приседая. Одновременно левую ногу резко отбросить назад; *и* — пауза.

На 2-й такт повторить движения с левой ноги, соответственно меняя направление плеча и головы.

Этот ход делают на месте, в повороте вокруг себя, с продвижением в любом направлении. Руки при этом могут быть раскрыты в стороны.

Верёвочка:

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт (и) — легко подскакивая на левой ноге, проскользнуть вперед. Одновременно правую ногу с вытянутым подъемом и согнутую в колене выворотом приподнять впереди левой так, чтобы правая ступня находилась возле колена левой ноги, и тут же перевести ступню назад за левую ногу;

раз — опустить правую ногу на низкие полупальцы в 3 позицию назад. Колено правой ноги слегка согнуто;

и — легко подскакивая на правой ноге, проскользнуть вперед. Одновременно левую ногу, согнутую в колене, выворотом приподнять впереди правой так, чтобы левая ступня находилась возле колена правой ноги, и тут же перевести ступню назад за правую ногу;

два — опустить левую ногу в 3 позицию назад (как на счет «раз»);

и — повторить движения затакта.

Веревочка выполняется на месте, в повороте, с продвижением назад, в сочетании с притопами, с выносом ноги на каблук, с ковырялочкой и т. д. Руки могут находиться в любом положении, характерном для русского танца.

Верёвочка с шагом на каблук:

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт (и) — исполнить движение затакта простой веревочки;

раз — опустить правую ногу на всю ступню в III позицию назад;

и — сделать левой ногой широкий шаг вперед, немного влево, на каблук, отделив при этом ступню правой ноги от пола. Корпус повернуть правым плечом немного вперед, а голову — к правому плечу;

два — с легким ударом поставить правую ногу рядом с левой ногой в III позицию назад.

На следующий такт повторить движение, начиная с левой ноги. При исполнении веревочки с шагом на каблук можно на счет «два» сделать шаг левой ногой вперед, немного вправо, а руки раскрыть вперед и чуть стороны.

Ковырялочка:

Исходное положение: 6 позиция.

Раз — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено влево, отделить невысоко от пола;

и — правую ногу, не меняя ее положения, поставить на подушечку ступни, пятку приподнять;

два — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу отделить от пола и провести немного вперед вправо;

и — правую ногу, вытянутую в колене, поставить на каблук, носок приподнять.

При исполнении ковырялочкой с правой ноги на счет «раз-и» корпус слегка повернуть правым плечом вперед, голову — к правому плечу. На счет «два-и» корпус наклонить к правой ноге, глядя при этом на носок, или, наоборот, отклонить от правой ноги, слегка поворачивая вперед левое плечо. Голову повернуть к левому плечу.

Аналогично исполнить движение на левой ноге с соответственной сменой положения корпуса, плеч и головы.

Ковырялочка может выполняться в сочетании с веревочкой и притопами: четыре раза — веревочка, один раз — ковырялочка и тройной притоп. Все движения начинаются с правой ноги.

Ключ:

Исходное положение: 4 позиция.

Такт 1: раз — исполнить притоп правой ногой;

и — слегка подскакивая на левой ноге, приподнять правую ногу, присогнутую в колене;

два — ударить ступней правой ноги об пол и тут же оторвать от пола;

на вторую шестнадцатую ударить второй раз чуть вправо от левой ноги;

и — подтянуть стопу левой ноги к правой в VI позицию.

Такт 2: *раз* — сделать небольшой подскок на правой ноге, приподняв левую стопу;

и — с ударом опустить левую стопу на пол, приподняв правую;

два — с ударом опустить правую стопу на пол;

и — пауза.

Дробный ход:

Раз — задевая пол каблуком, сделать небольшой шаг вперед правой ногой;

И — небольшой шаг вперед левой ногой;

два — небольшой шаг вперед правой ногой;

и — четко и отрывисто ударить два раза ступней левой ноги об пол возле правой ноги.

На следующий такт повторить дробный ход с левой ноги.

На основе изученных движений педагог составляет небольшие композиции. Наиболее доступным будет хоровод, который можно строить на движениях русского хода с носка, переменного хода, используя различные рисунки: круг, диагональ, колонну, шеренгу, цепочку и т. д.

Возможно, использовать и форму перепляса. Простейший вариант перепляса ученики могут составить самостоятельно. Для этого педагог дает задания на дом по сочинению танцевальных комбинаций на 16 или 32 такта.

Тема 4: Эстрадный танец:

Обучение эстрадному танцу помогает ребёнку выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Цели:

- эстетическое и физическое развитие ребенка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце;
- формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшем самореализации и адаптации в обществе;
- способность создавать музыкально-двигательный образ, развивать путем соответствующей целенаправленности организации, как восприятия музыки, так и самих движений.

Задачи:

- развивать у ребенка способность придавать движениям характер, связанный с музыкальным образом, делая его выразительным;
- развивать у ребенка способность проникать в эмоциональное содержание танца, создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции;

- формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко);
- развитие учения ритмично двигаться: воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
- развитие стремления ребенка к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности;
- достичь синхронности движений, сформировать у ребят навык владения ритмическим рисунком танца (совмещение музыкального счета с танцевальными движениями).

Эстрадный танец – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили, начиная с классики, заканчивая хип-хопом.

Среди других танцевальных направлений эстрадный танец выделяется тем, что танцор должен овладеть не только хореографическими данными и индивидуальностью, но и высоким уровнем актёрского мастерства. Это связано с тем, что такой танец – это не просто отточенные движения, а целое театральное представление.

Изучение таких танцевальных направлений, как: джаз, бурлеск, свинг, чечётка, бродвей, самба, сальса, кизомбо.

Тема 5: Репетиционно-постановочная работа:

Пополнение репертуара ансамбля новыми постановками.

Содержание программы второго года обучения:

Тема 1: Вводное занятие: знакомство с репертуаром, техника безопасности.

Тема 2: Партерная гимнастика:

Особое внимание уделяется партерному экзерсису и системе растяжек (стрейчинга). Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленную на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Методика стрейчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что занятия проходят в игровой форме. Упражнения охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные для детей названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочно материале. Дети превращаются в животных, насекомых и т.д. делая упражнения в такой интересной форме. Упражнения повышают активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Эти упражнения позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу **трёх целей:**

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Задачи раздела:

1. Развитие координации, памяти, внимания.
2. Умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.
3. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кистей, предплечья, рук, шеи, плеч, корпуса, бедра, коленей, стоп.

Количество каждого вида упражнений 4-16 раз на 4, 32, 46 счёта. Нагрузка регулируется в зависимости от степени подготовленности детей и насыщенности занятий. Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленные на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, мышцы, нервную, дыхательную систему вырабатывает естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является

лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит безопасном ритме, дает наиболее эффективный результат. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Статичные упражнения стрейчинга вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга (в области двигательного анализатора) очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Метод стрейчинга не имеет возрастных ограничений

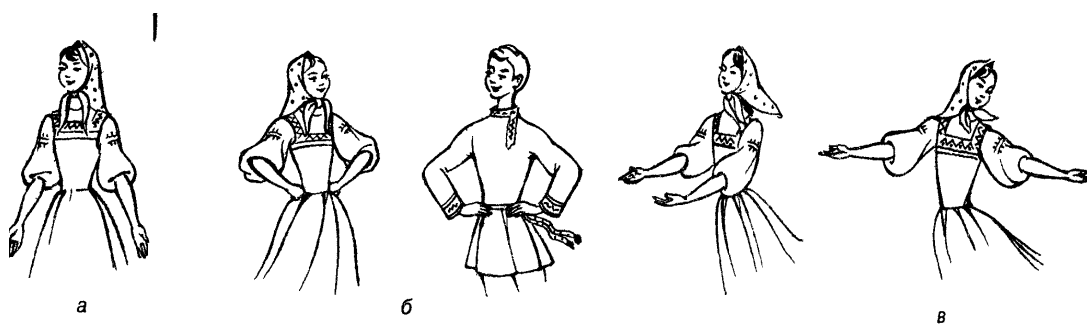
Упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Выполняя предложенные упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

- Главное – заниматься регулярно.
- Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые приятные упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
- Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков.

Тема 3: Народный танец:





Русский танец

Положения ног:

При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

Положения рук:

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы одного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса. Для изучения русского танца на первом уровне достаточно использовать наиболее простые положения рук: руки свободно опущены вдоль корпуса

(рис. 5а)

согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии (рис. 5б); раскрыты в стороны чуть ниже 2 позиции или подняты вверх (рис. 5в); скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу (рис. 5г).

Основные движения

Музыкальный размер 2/4

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД ВПЕРЕД

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

Раз — шаг вперед правой ногой;

и — шаг вперед левой ногой;

два — шаг вперед правой ногой, голова слегка повернута налево;

и — пауза.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД НАЗАД

Исходное положение: 3 позиция; правая нога впереди.

Раз-и, два — начиная с правой ноги, сделать три шага назад на низких полупальцах;

и — левую ногу приподнять вперед, подъем вытянуть, голову слегка повернуть влево.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

При использовании переменного хода вперед или назад положения рук могут быть различны: раскрыты в стороны, скрещены на груди или одна рука — на талии, другая раскрыта в сторону. Если движения делаются с правой ноги, то руки раскрывают в стороны, а если с левой — кладут их на талию и т. д.

Переменный ход может исполняться в различных темпах — от медленного до умеренно-быстрого.

Гармошка:

Исходное положение: 1 позиция. *Раз* — скользящим движением соединить носки, пятки развести в стороны; *и* — пауза; *два* — соединить пятки, носки развести

в стороны; *и* — пауза.

Гармошку можно исполнять на прямых ногах или с приседанием на счет «раз», продвигаясь в разные стороны.

Припадание:

Исходное положение: 3 позиция, правая нога впереди.

Затакт (и) — немного поднимаясь на полупальцах левой ноги, вытянуть правую ногу, слегка отделив носок от пола;

раз — сделать шаг вправо, опустив ступню правой ноги на пол и слегка приседая. Одновременно левую ногу отделить от пола, согнув и отведя в сторону колена, подвести стопой к щиколотке правой ноги назад. Корпус наклонить к правой ноге, голову повернуть к правому плечу;

и — переступая на полупальцах левой ноги, приподнять правую ногу, слегка отделив носок от пола;

два-и — движения повторяются. Припадание может исполняться с продвижением в сторону или с поворотом на месте как вправо, так и влево.

При медленном или умеренном темпе - движения плавные, при быстром — более порывистые. Положения и движения рук различны: они могут быть скрещены на груди или раскрыты в стороны (обе или одна рука), можно одной рукой помахивать платочком.

Моталочка:

Исходное положение: VI позиция.

Раз — слегка приседая, сделать маленький подскок на левой ноге, одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено вперед, отбросить назад;

и — скользя подушечкой ступни по полу, провести правую ногу возле левой ноги вперед, слегка приподняв над полом;

два — сделать небольшой подскок на левой ноге, оставляя правую ногу, вытянутую в колене, впереди;

и — скользя подушечкой ступни по полу, протянуть правую ногу, слегка согнутую в колене, вперед к левой ноге, не опуская при этом стопы.

На счет «раз» 2-го такта сделать маленький прыжок на правую ногу, поставить ее на место левой, одновременно отбросить назад левую ногу, продолжая моталочку с левой ноги.

Движения можно исполнить на месте, а также с продвижением вперед.

Ход с подскоком и ударом носка:

Исходное положение: 4 позиция.

Раз — исполнить небольшой скачок на правую ногу, слегка приседая при этом. Одновременно левую ногу, согнутую в колене, резко отбросить назад. Левое плечо повернуть немного вперед, а голову — к левому плечу;

и — короткий резкий удар в пол носком левой ноги позади правой;
два — сделать второй скачок на правую ногу, слегка приседая. Одновременно левую ногу резко отбросить назад; *и* — пауза.

На 2-й такт повторить движения с левой ноги, соответственно меняя направление плеча и головы.

Этот ход делают на месте, в повороте вокруг себя, с продвижением в любом направлении. Руки при этом могут быть раскрыты в стороны.

Верёвочка:

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт (и) — легко подскакивая на левой ноге, проскользнуть вперед. Одновременно правую ногу с вытянутым подъемом и согнутую в колене выворотом приподнять впереди левой так, чтобы правая ступня находилась возле колена левой ноги, и тут же перевести ступню назад за левую ногу;

раз — опустить правую ногу на низкие полупальцы в 3 позицию назад. Колено правой ноги слегка согнуто;

и — легко подскакивая на правой ноге, проскользнуть вперед. Одновременно левую ногу, согнутую в колене, выворотом приподнять впереди правой так, чтобы левая ступня находилась возле колена правой ноги, и тут же перевести ступню назад за правую ногу;

два — опустить левую ногу в 3 позицию назад (как на счет «раз»);

и — повторить движения затакта.

Веревочка исполняется на месте, в повороте, с продвижением назад, в сочетании с притопами, с выносом ноги на каблук, с ковырялочкой и т. д. Руки могут находиться в любом положении, характерном для русского танца.

Верёвочка с шагом на каблук:

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт (и) — исполнить движение затакта простой веревочки;

раз — опустить правую ногу на всю ступню в III позицию назад;

и — сделать левой ногой широкий шаг вперед, немного влево, на каблук, отделив при этом ступню правой ноги от пола. Корпус повернуть правым плечом немного вперед, а голову — к правому плечу;

два — с легким ударом поставить правую ногу рядом с левой ногой в III позицию назад.

На следующий такт повторить движение, начиная с левой ноги. При исполнении веревочки с шагом на каблук можно на счет «два» сделать шаг левой ногой вперед, немного вправо, а руки раскрыть вперед и чуть в стороны.

Ковырялочка:

Исходное положение: 6 позиция.

Раз — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено влево, отделить невысоко от пола;

и — правую ногу, не меняя ее положения, поставить на подушечку ступни, пятку приподнять;

два — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу отделить от пола и провести немного вперед вправо;

и — правую ногу, вытянутую в колене, поставить на каблук, носок приподнять.

При исполнении ковырялочка с правой ноги на счет «раз-и» корпус слегка повернуть правым плечом вперед, голову — к правому плечу. На счет «два-и» корпус наклонить к правой ноге, глядя при этом на носок, или, наоборот, отклонить от правой ноги, слегка поворачивая вперед левое плечо. Голову повернуть к левому плечу.

Аналогично исполнить движение на левой ноге с соответственной сменой положения корпуса, плеч и головы.

Ковырялочка может исполняться в сочетании с веревочкой и притопами: четыре раза — веревочка, один раз — ковырялочка и тройной притоп. Все движения начинаются с правой ноги.

Ключ:

Исходное положение : 4 позиция.

Такт 1: раз — исполнить притоп правой ногой;

и — слегка подскакивая на левой ноге, приподнять правую ногу, присогнутую в колене;

два — ударить ступней правой ноги об пол и тут же оторвать от пола;

на вторую шестнадцатую ударить второй раз чуть вправо от левой ноги;

и — подтянуть стопу левой ноги к правой в VI позицию.

Такт 2: раз — сделать небольшой подскок на правой ноге, приподняв левую стопу;

и — с ударом опустить левую стопу на пол, приподняв правую;

два — с ударом опустить правую стопу на пол;

и — пауза.

Дробный ход:

Раз — задевая пол каблуком, сделать небольшой шаг вперед правой ногой;

И — небольшой шаг вперед левой ногой;

два — небольшой шаг вперед правой ногой;

и — четко и отрывисто ударить два раза ступней левой ноги об пол возле правой ноги.

На следующий такт повторить дробный ход с левой ноги.

На основе изученных движений педагог составляет небольшие композиции. Наиболее доступным будет хоровод, который можно строить на движениях русского хода с носка, переменного хода, используя различные рисунки: круг, диагональ, колонну, шеренгу, цепочку и т. д.

Возможно, использовать и форму перепляса. Простейший вариант перепляса ученики могут составить самостоятельно. Для этого педагог дает задания на дом по сочинению танцевальных комбинаций на 16 или 32 такта.

Знакомимся с такими народными танцами, как эвенкийский, испанский, казахский.

Эвенкийский танец:

Эвенки — один из сравнительно многочисленных народов Севера России, всего эвенков более 40 тыс. У эвенков сложились свои устойчивые

танцевальные миниатюры, в которых название каждого танцевального напева определяется устойчивой возгласной манерой. После окончания зимнего промысла эвенки съезжались по несколько хозяйств (обычно до десяти) на богатые ягелем места и встречали весну на берегу речки или озера. В это время они ловили рыбу. Родственные семьи после долгих месяцев замкнутой семейной жизни собирались вместе, и это было праздником для общительных эвенков. Танцевали всегда на открытой полянке вечером, когда спадал дневной зной. Большой летний день, светлые ночи позволяли веселиться и далеко за полночь.

В прошлом эвенки всегда заводили икэн, что в переводе означает «песня, пляска». В настоящее время у эвенков основным традиционным танцем остается хоровод, но в разных районах он носит различные названия. Наиболее распространен «ДЭРЁДЭ». Это слово — первый выкрик запева. Выделено два варианта эвенкийского кругового танца «Дэрёдэ». Танец начинается с приглашения в круг. Участники этой части движутся по ходу солнца в сравнительно умеренном темпе. Постепенно круг расширяется, замыкается, темп движения нарастает. Заканчивается танец быстро. В хороводе неопределенное число участников.

Сначала танцующие делают шаг влево левой ногой, чуть приседая на ней, пятку правой ноги приподнимают. Затем правую ногу приставляют к левой, ударяя носком в пол и чуть разворачивая его вправо; одновременно выпрямляют левое колено. То же движение повторяют.

Второй вариант эвенкийского «Дэрёдэ» представляет танец амурских эвенков — здесь его называют «МОНЧОРАКАН». Движения его порывисты, стремительны, с резкими прыжками и низкими приседаниями. Начинают танец пять-шесть человек во главе с запевалой, взявшись за руки и двигаясь по ходу солнца. Делают прыжок левой ногой влево по кругу, слегка приседая. Одновременно корпус резко поворачивают вправо, левое плечо проводят вперед. Затем следует небольшой прыжок вправо, корпус резко поворачивают влево, правое плечо проводят вперед. Постепенно к первым танцорам присоединяются следующие, круг увеличивается и замыкается.

Испанский танец:

Большинство танцевальных движений испанского сценического танца имеет народное происхождение. Но, пожалуй, ни один из национальных танцев не подвергся на сцене такой переработке в стиле классического танца, как испанский. Испанский танец делится на два типа: испанский классический танец и фламенко (в переводе — цыганский). Наиболее известные из испанских классических танцев: болеро, малагуена, севильяна, петенера, панадерос, хота арагонеса. Они связаны твердыми правилами и условностями, в них мало места импровизациям, большинство танцев

сопровождается игрой на кастаньетах. К примеру, танец болеро, включает в себя глиссады, бризе, антраша, ассамбле и другие классические танцевальные движения.

Фламенко, вопреки общепринятому мнению, это не один танец. Под этим широким названием объединены многие испанские танцы, среди которых можно назвать, фарруку, гарротин, буллерию, аллегриас.

Как бы то ни было, для всех испанских танцев характерна одна общая черта: исключительная страстность и зажигательность, которая никого не в силах оставить равнодушными.

Казахский танец:

Содержание танцев, казахский народ черпал из жизни, в них отражал эстетическое восприятие окружающей среды, трудовые процессы, характер людей. Казахи отбирали из национальных игр, обрядов и трудовых процессов конкретные темы, удобные для воплощения в танце. Например, «Кыз куу» – национальная конная игра казахов «Догони девушку»: в ней участвуют юноши и девушки, которые состязаются парами на лошадях. Девушку преследует юноша, пытается догнать и поцеловать ее.

Тематика народных танцев широка и многогранна, подтверждением тому служат сохранившиеся танцевальные миниатюры, среди которых: трудовые («ормек би» или танец ткачей), охотничьи пляски («коян би» — охота с беркутом на зайца, «кусбеги-дауылпаз» — обучение охоте ловчей птицы), а еще танцы-состязания («утыс би»), сатирические, шуточные, юмористические («насыбайши»), пародии на животных («ортеке» — архар-прыгун, «тепенкок» и «кара жорга», — бег иноходца и танец скакуна, «аю би» — медвежья пляска), танцы с предметами. Так же в музыкальном фольклоре были распространены и лирические театрализованные танцы с хоровым пением, танцы-хороводы и пр.

Некоторые стандартные позиции народного танца:

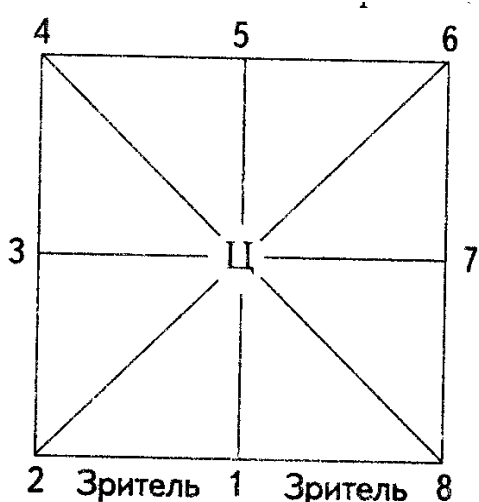
«Салем» (поклон). Руки с округленными локтями, направленными вперед, поднять перед корпусом, ладони направлены к зрителю. Обе руки подняты вперед, локти закруглены, кисти чуть заметно приподняты, пальцы направлены вперед.

«Кус-канаты» (крылья-птиц) Руки поднять в стороны, держа свободно в локтях, кисти направить ладонями вниз, пальцы раскрыты. Обе руки подняты в стороны, свободные в локтях, кисти направлены ладонями вниз, пальцами в стороны. У девушек пальцы закруглены, у юношей прямые.

«Кос-муйіз» (рога). Руки с округленными локтями поднять вверх, у девушек: ладони – вверх, пальцами одна к другой. У юношей кисти зажаты в кулак и направлены со стороны ладоней вперед; исполнитель как бы держит нагайку, лук, винтовку и т.д.

Верхом хореографического мастерства считались различные пляски на конях – джигитовки. С малых лет казахи обучались этим навыкам. Считалось, что молодой казах должен был в обязательном порядке научиться:

- Скакать на коне;
- Плясать в седле;
- Virtuозно управляться с национальным видом оружия и так далее.



Тема 4: Основы классического танца:

Постановка корпуса, а также позиции ног и рук изучаются на середине зала. Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я. Вагановой. Это — квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц — положение ученика, точки 1—8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, — это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов балльного и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой — круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке — «против линии танца».

Поклон

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение — 3-я позиция, правая нога впереди. Руки свободно опущены или держат край юбочки.

Такт 1: сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса; взгляд обращен на педагога, носок левой ноги вытянут.

Такт 2: присесть на правой ноге, подведя левую сзади на *cou-de-pied*, голову чуть наклонить вниз.

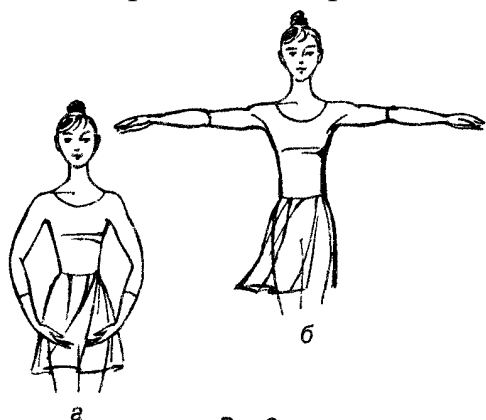


Рис. 2

Такт 3: обе ноги вытянуть, подставив левую к правой сзади в III позицию, голову поднять.

Такт 4: пауза.

Повторить поклон в другую сторону, начиная с левой ноги.

По мере освоения музыкальный темп ускоряется. Поклон может исполняться на один такт музыкального размера 4/4 либо на два такта музыкального размера 3/4 (подряд без пауз).

Классический экзерсис

Позиции ног

/позиция: пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно примыкают к полу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

// позиция; сохраняется принцип I позиции, но расстояние между пятками равно длине одной стопы.

/// позиция: носки разведены в стороны, пятки, соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места, где находился выемка).

Учитывая способности детей, не следует сразу требовать от них полной выворотности в позициях — это может привести к потере устойчивости и травмам.

Позиции рук

Подготовительная позиция: руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы (большой и средний пальцы направлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны (рис. 2, а).

I позиция: сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.

3 позиция: тот же принцип, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизинцы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.

2 позиция: руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже уровня плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед. Предплечья находятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать (рис. 2, б).

DEMi-PLIE Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: 1, 2 или 3 позиция.

Такты 1—2: плавно присесть, не отделяя пяток от пола (рис. 3).



Рис. 3

Такты 3—4: плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени.

Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик — над пятками, плечи расправлены.

BATTEMENTTENDU

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок. Вес тела — на опорной ноге.

Такт 2: скользящим движением подтянуть правую ногу в исходную позицию.

Стопы должны полностью примыкать к полу и при движении как бы «проглаживать» его.

По такому же принципу движение выполняется в направлении вперед и назад. При движении вперед пятка должна быть направлена вверх, а при движении назад — стремиться к опусканию вниз (выворотню). Колени при этом соответственно направляются в сторону.

По мере изучения темп может ускоряться.

Аналогичное движение выполняется по III позиции.

Разучив battementtendu, можно соединить его с demi-plie.

DOUBLE BATTEMENT TENDU

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I или III позиция.

Такт 1: раз-и — скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок;

два-и — плавно и упруго опустить пятку на пол, оставив вес тела на опорной ноге;

Такт 2: раз-и — энергично поднять пятку от пола, сильно вытянув носок;

два-и — скользящим движением подтянуть правую ногу в исходную позицию.

По мере изучения можно добавить demi-plie при опускании пятки на пол. В этом случае вес тела должен распределяться на обе ноги и при подъеме возвращаться на опорную ногу.

BATTEMENTTENDUJETE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: раз-и — скользящим движением вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на высоту 25°, сильно вытянув носок;

два-и — пауза;

Такт 2: раз-и — скользящим движением вернуть правую ногу в исходную позицию, обязательно зацепив носком пол при опускании;

два-и — пауза.

По такому же принципу движение выполняется в направлении вперед и назад, (соблюдая все правила battementtendu). По мере изучения музыкальный темп ускоряется, движение выполняется без пауз.

Аналогичное движение выполняется по III позиции.

Battementtendujete может выполняться в сочетании с battementpique: после вынесения ноги на воздух энергично ударить носком правой ноги об пол и резко оторвать (как бы уколовшись). Работаящая нога при исполнении должна быть предельно вытянута.

PASSE PARTERRE

Музыкальный размер 3/4 или 2/4

Исходное положение: \ позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу вперед на носок.

Такт 2: скользящим движением вернуть правую ногу в I позицию, не фиксируя ее, а переходя к следующему движению.

Такт 3: скользящим движением отвести правую ногу назад на носок.

Такт 4: вернуть правую ногу в исходную позицию.

Движение может выполняться несколько раз подряд. По мере изучения темп ускоряется, а впоследствии при возвращении ноги в I позицию можно добавить demi-plie, что послужит подготовкой к исполнению полонеза.

RONDE DE JAMBE PAR TERREEN DEHORS

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: \ позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу вперед на носок.

Такт 2: не отрывая носка от пола, отвести правую ногу в сторону.

Такт 3: не отрывая носка от пола, отвести правую ногу назад.

Такт 4: скользящим движением вернуть правую ногу в исходную позицию.

Rond de jambe par Terre endedans -исполняется в обратном направлении, начиная с движения ноги назад. По мере освоения движений темп ускоряется, само движение выполняется слитно, без пауз.

Следить, чтобы при проведении ноги через I позицию (*passéparterre*) пальцы ноги не подгибались, а полностью прилегали к полу.

Тема 5: Эстрадный танец:

Обучение эстрадному танцу помогает ребёнку выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Цели:

- эстетическое и физическое развитие ребенка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце;
- формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшем самореализации и адаптации в обществе;

- способность создавать музыкально-двигательный образ, развивать путем соответствующей целенаправленности организации, как восприятия музыки, так и самих движений.

Задачи:

- развивать у ребенка способность придавать движениям характер, связанный с музыкальным образом, делая его выразительным;
- развивать у ребенка способность проникать в эмоциональное содержание танца, создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции;
- формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко);
- развитие учения ритмично двигаться: воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
- развитие стремления ребенка к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности;
- достичь синхронности движений, сформировать у ребят навык владения ритмическим рисунком танца (совмещение музыкального счета с танцевальными движениями).

Эстрадный танец – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили, начиная с классики, заканчивая хип-хопом.

Среди других танцевальных направлений эстрадный танец выделяется тем, что танцор должен овладеть не только хореографическими данными и индивидуальностью, но и высоким уровнем актёрского мастерства. Это связано с тем, что такой танец – это не просто отточенные движения, а целое театральное представление.

Изучение таких танцевальных направлений, как: джаз, джайв, рок-н-ролл, бурлеск, бродвей, самба, сальса, кизомбо.

Тема 6: Репетиционно-постановочная работа:

Расширение репертуара новыми постановками.

Содержание программы третьего года обучения:

Тема 1: Вводное занятие:

В этом году повторяется материал первого и второго года обучения.

Закрепляется база знаний хореографического искусства. Усложняются движения, ускоряется темп исполнения. Упражнения на развитие выворотности, гибкости и пластичности корпуса, упражнения на развитие выносливости.

Тема 2: Партерная гимнастика:

Повторение материала прошлого года обучения, усложнение движений в соответствии с возрастной категорией учащихся. Усложняются упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Разучивание упражнений, которые развивают выворотность, выносливость, подвижность корпуса, координирование корпуса с ногами и руками.

Тема 3: Классический танец:

Повторение материала прошлого года обучения, а так же изучение новых упражнений классического танца: releve, surlecou-de-pied, sauté, прыжки по первой, второй и пятой позиции. Разучивание танцевальных комбинаций.

RELEVE

Музыкальный размер 2/4 или $\frac{3}{4}$

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

Такт 2: опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол. Колени остаются сильно вытянутыми. Аналогичное движение выполняется по II позиции. По мере освоения движения темп ускоряется; releve можно сочетать с demi-plie.

SURLECOU-DE-PIED



Рис. 4

Положение surlecou-de-pied условное впереди: вытянутый носок работающей ноги примыкает большим пальцем к щиколотке опорной ноги спереди как можно выворотней. Колено направлено в сторону.

Положение surlecou-de-pied условное сзади: пятка находится сзади на щиколотке опорной ноги, носок сильно вытянут, опущен вниз и слегка отделен от пола. Колено направлено в сторону, бедро развернуто.

Положение surlecou-de-pied обхватное, или основное: пятка работающей ноги примыкает к щиколотке опорной, подъем вытянут, носок направлен вниз и как бы охватывает щиколотку. Колено и бедро работающей ноги сильно отведены в сторону (рис.4).

SAUTE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция. Руки в подготовительной позиции.

Такт 1: раз-и — энергичное demi-plié и затем прыжок вверх с сильно вытянутыми коленями и подъемом;

два-и — плавно опуститься в demi-plié, ставя ноги через носки на всю стопу;

Такт 2: раз-и — вытянуть колени;

два-и — пауза.

Аналогично движение выполняется по II позиции.

По мере изучения темп ускоряется, движение выполняется без пауз, прыжок начинается из затакта. В этом случае все правила исполнения demi-plié сохраняются, при прыжке и приседании корпус должен находиться точно над пятками, не отклоняться вперед или назад. Следить, чтобы пятки перед прыжком и при приземлении не отделялись от пола. Опускаться после прыжка нужно плавно и легко, упруго приземляясь, а не падая.

Прыжки, исполняемые без пауз и без фиксации приземления, называются трамплинными. Они исполняются, как правило, в конце урока, служа своеобразной разрядкой. Такие прыжки тренируют дыхание, развивают силу толчка.

Тема 4: Народный танец:

Повторение материала первого и второго года обучения. Закреплений знаний по русскому народному танцу, а так же знакомство детей с танцами и культурой других народов: бурятский, татарский, грузинский, якутский и др.

Появляется такое понятие, как стилизация народного танца.

Тема 5: Эстрадный танец:

Повторение материала прошлого года обучения, а так же знакомство детей с такими танцами, как: джаз, бурлеск, свинг, чечётка и др.

Тема 6: Бальный танец:

В этом году у детей появляется такая новая дисциплина, как: бальный танец.

Танцевальный шаг:

Танцевальный шаг отличается от обычного шага, бытового. В танцевальном шаге нога ставится сначала на носок, а затем плавно и легко опускается на всю ступню. Носки вытянуты и слегка разведены в стороны. Тяжесть корпуса плавно переносится на ногу, делающую шаг. При исполнении шага назад нога, оставшаяся впереди, должна быть вытянута в носке, который не отрывается от пола. Сначала разучивается шаг вперед, затем — назад.

Танцевальный шаг может исполняться в музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4, 1 различных темпах, под соответствующую музыку (вальс, марш, полька).

PASBALANCE Музыкальный размер 3/4

Pasbalance рекомендуется вначале освоить у станка, стоя лицом к нему, а затем уже исполнять на середине зала.

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт — подняться на полупальцах и вытянуть правую ногу в сторону; *раз* — плавно опустить правую ногу всей ступней на пол и слегка присесть на правой ноге, перенести тяжесть корпуса. Колено левой ноги отвести вправо. Подтянуть левую ногу стопой назад к щиколотке правой ноги. При этом колено левой ноги слегка согнуто и отведено в сторону, носок левой ноги сильно вытянут и немного отделен от пола, спина подтянута, корпус плавно наклонен немного вправо, олова слегка повернута и наклонена к правому плечу;

два — плавно подставить левую ногу на полупальцы, на место правой ноги, вытягивая колено и перенося на нее вес тела. Носок правой ноги немного отделяется от пола. Корпус и голова при этом выпрямляются; *три* — плавно опустить правую ногу всей стопой на пол в *demi-plié*, перенести на нее вес тела. Левая нога слегка отделяется от пола. Корпус и голова остаются выпрямленными.

На следующий такт pasbalance исполняется с левой ноги в левую сторону. При этом на счет «раз» корпус наклоняют влево, голову поворачивают и наклоняют к левому плечу.

При разучивании pasbalance необходимо следить за выворотностью стоп и колен, плавностью движения ног, корпуса и рук, а также за правильностью чередований поворотов корпуса и головы.

PASDEBOURREE

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: ноги в I позиции.

Затакт — слегка присесть на левой ноге, вытянутую правую ногу отвести вправо, скользя носком по полу, корпус слегка наклонить влево, голову повернуть вправо;

раз — скользя носком по полу, подставить правую ногу к левой ноге, как бы подбивая правой ногой левую, одновременно отвести левую ногу влево, корпус выпрямить, лицо повернуть к центру;

два — переступить на левую ногу, поставив ее влево на небольшом расстоянии от правой;

три — подставить правую ногу к левой ноге (в I позицию), как бы подбивая правой ногой левую и слегка приседая на ней, одновременно отвести левую ногу влево, скользя носком по полу, корпус слегка наклонить вправо, а голову повернуть к левому плечу.

Движение повторяется, начиная с левой ноги, со счета «раз».

ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА

(ПРОМЕНАД) Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Раз — небольшой скользящий шаг правой ногой вперед с переносом веса тела на

правую ногу. Левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пятка отделена от пола;

два — скользящим движением провести левую ногу вперед через I позицию, поднимаясь на полупальцы обеих ног;

три — опускаясь с полупальцев, скользящим движением подтянуть правую ногу к левой ноге в III позицию назад и слегка присесть на обеих ногах.

На 2-й такт повторить все движения с левой ноги. Аналогично исполняется дорожка назад. Вальсовая дорожка обычно сочетается с вальсовым поворотом.

PASGLISSE Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Затакт — подняться на полупальцы;

раз-и — скользнуть правой ногой вперед и перенести на нее вес тела на demi-plie, одновременно вытянуть левую ногу сзади, корпус слегка наклонить вперед;

два-и — подтянуть левую ногу к правой сзади и, одновременно поднявшись на полупальцы в III позиции, выпрямить корпус.

Аналогично выполняется pasglisse с другой ноги, а также pasglisse назад, соответственно меняется положение корпуса.

По мере освоения темп можно ускорить и движение исполнять на одну четверть такта. При разучивании следует добиваться, чтобы движения были скользящими, ноги выворотными, корпус и голова слегка наклонены в сторону ноги, которую проводят вперед.

PASCHASSE

Музыкальный размер и исходное положение — те же.

Paschasse состоит из двух pasglisse, но во второй раз работающую ногу подтягивают не в III, а в I позицию и, не фиксируя позиции, переходят к исполнению движения с левой ноги. По тому же принципу разучивается и выполняется paschasse назад. Освоив paschasse, его соединяют с paseleve.

PASELEVE Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди. *Затакт* — приподнимаясь на полупальцы правой ноги, левую ногу провести, скользя носком по полу, впереди правой;

раз — опуститься в demi-pile III позиции, левая нога впереди;

и, два — повторить движения, начиная с левой ноги.

При исполнении движения следует добиваться слитности и мягкости.

Аналогично выполняется paseleve назад.

ПА ГАЛОПА Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Pasglisse, исполняемое с продвижением в сторону вправо или влево, а также по кругу, называется галопом.

При исполнении галопа корпус немного наклоняется в сторону движения. Если галоп выполняется в парах по кругу, то девочки, как правило, двигаются по линии танца с правой ноги, а мальчики — против линии, елевой.

На основе разученных движений строятся формы chasse, а также фигуры французской кадрили, которые будут включены в репертуар на втором этапе обучения.

ПА ПОЛЬКИ

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Па польки вперед

Затакт — небольшой подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги вперед. Голову повернуть к правому плечу;

раз — правую ногу поставить на полупальцы;

и — левую ногу подставить к правой ноге на полупальцы в III позицию назад;

два — небольшой шаг вперед правой ногой на полупальцах с подтягиванием левой ноги к правой в I позицию;

и — небольшой подскок на правой ноге с одновременным вытягиванием левой ноги вперед.

На следующий такт танцующие повторяют движения с другой ноги.

Па польки назад:

Исполняется так же, как па польки вперед, но на счет «и» 1-го такта левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад, и все шаги делаются назад. Голова немного наклонена и повернута к левому плечу или же слегка приподнята и направлена к правому плечу. На счет «и» 2-го такта правая нога, слегка согнутая в колене, проводится через I позицию назад, соответственно меняется поворот головы.

Тема 7: Современный танец:

Дети знакомятся с новым направлением в хореографическом искусстве.

Современные танцы – «сборник» танцевальных стилей и направлений, объединённых особой атмосферой и техникой. Стили современных танцев обычно являются неотъемлемой частью различного рода субкультур. Так, все виды танцевального стиля хип-хопа – одно из направлений одноимённой субкультуры, все части которой – музыка, мода, стиль – связаны друг с другом неразрывно.

Дети будут знакомиться с базой таких видов танца, как: хип-хоп, брейк-данс,

уличные танцы, модерн и др.

Тема 8: Репетиционно-постановочная работа:

Пополнение репертуара ансамбля новыми постановками. Работа над качеством исполнения, выразительностью, манерой, эмоциями.

Содержание программы четвёртого года обучения:

Тема 1: Вводное занятие:

Закрепление знаний по пройденному материалу, усложнение материала прошлого года обучения. Закрепляются упражнения по координации и выносливости. На данном этапе ребёнок уже должен точно знать и держать рисунок танца, знать наизусть движения танца, а так же синхронно выполнять эти движения с другими исполнителями.

Тема 2: Партерная гимнастика:

Закрепление и повторение материала с первого по третий год обучения, введение новых упражнений, более сложных, но в тоже время соответствующие возрастным особенностям. Изучение таких элементов, как: «кобра», «кошечка», «свеча», растяжка на продольные и поперечные шпагаты, упражнения на силу ног.

Тема 3: Классический танец:

Повторение материала со второго по третий год обучения, упражнения выполняемые у станка переносятся так же и на середину зала. Добавляются следующие упражнения для изучения, как: гранд-батман по кресту и станка и на середине зала, прыжки соте, эшапе, глиссат, асамбле и др. Эти упражнения в последующем координируются с руками.

Тема 4: Народный танец:

Повторение материала с первого по третий год обучения. Изучаются массовые танцы и хороводы, а так же знакомство с таким исполнительством, как: соло, дуэт, трио и др. Проба детей, как исполнителей солистов. Знакомство с такими народными танцами, как: венгерский, украинский, цыганский и др.

Тема 5: Эстрадный танец:

Повторение материала прошлого года обучения, а так же знакомство детей с такими танцами, как: джаз, бурлеск, свинг, чечётка, бродвей, самба, сальса, кизомбо и др.

Тема 6: Бальные танцы:

Повторение материала прошлого года обучения и последующее усложнение.

Изучение таких танцевальных элементов бального танца, как:

ПА ПОЛЬКИ

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция; правая нога впереди.

Па польки вперед

Затакт — небольшой подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги вперед. Голову повернуть к правому плечу;

раз — правую ногу поставить на полупальцы;

и — левую ногу подставить к правой ноге на полупальцы в III позицию назад;

два — небольшой шаг вперед правой ногой на полупальцах с подтягиванием левой ноги к правой в I позицию;

и — небольшой подскок на правой ноге с одновременным вытягиванием левой ноги вперед.

На следующий такт танцующие повторяют движения с другой ноги.

Па польки назад:

Исполняется так же, как па польки вперед, но на счет «и» 1-го такта левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад, и все шаги делаются назад. Голова немного наклонена и повернута к левому плечу или же слегка приподнята и направлена к правому плечу. На счет «и» 2-го такта правая нога, слегка согнутая в колене, проводится через I позицию назад, соответственно меняется поворот головы.

Тема 7: Современный танец:

Повторение материала прошлого года обучения. Повторение материала таких танцевальных направлений, как: хип-хоп, брэйк-данс, уличные танцы, а так же изучение новых направлений: джаз-фанк, модерн, контемпорари.

Знакомимся с импровизацией танца, взаимодействие с партнёром.

Тема 8: Репетиционно-постановочная работа:

Пополнение репертуара ансамбля новыми постановками. Работа над качеством исполнения, выразительностью, манерой, эмоциями.

Содержание программы пятого года обучения

Тема 1: Вводное занятие:

Закрепление пройденного материала. На этом году дети должны иметь безупречную технику исполнения и знать азы хореографического искусства. А так же, должны с лёгкостью передавать манеру танца и его характер.

Тема 2: Партерная гимнастика:

Закрепление и повторение материала с первого по четвёртый год обучения, введение новых упражнений, более сложных, но в тоже время соответствующие возрастным особенностям. Изучение таких элементов, как: «кобра», «кошечка», «свеча», растяжка на продольные и поперечные шпагаты, упражнения на силу ног. Ускоряется темп выполнения упражнений, работа над техникой исполнения.

Тема 3: Классический танец:

Повторение материала со второго по третий год обучения, упражнения выполняемые у станка переносятся так же и на середину зала. Добавляются следующие упражнения для изучения, как: гранд-батман по кресту и станка и на середине зала, прыжки соте, эшапе, глиссат, асамбле и др. Эти упражнения в последующем координируются с руками.

Так же включаются следующие упражнения: шене по диагонали, подготовка к верчениям, подготовка к пируэтам, батман сутеню на 90, батман фондю, подготовка к турам.

Тема 4: Народный танец:

Повторение материала с первого по четвёртый год обучения. В образование включаются такие народные танцы, как испанский, бразильский, японский, китайский, африканский.

Тема 5: Эстрадный танец:

Повторение материала прошлого года обучения: джаз, бурлеск, свинг, чечётка, бродвей, самба, сальса, кизомбо.

Тема 6: Бальные танцы:

Повторение материала прошлого года обучения и последующее усложнение.

Появляется такое понятие, как спортивно-бальные танцы, на основе которых выделяются следующие танцевальные направления для изучения: ча-ча-ча, джайв, румба, танго, и др. Планируется постановка номеров.

Тема 7: Современный танец:

Повторение материала прошлого года обучения. Повторение материала таких танцевальных направлений, как: хип-хоп, брэйк-данс, уличные танцы, а так же изучение новых направлений: джаз-фанк, модерн, контемпорари.

Знакомимся с импровизацией танца, взаимодействие с партнёром.

Тема 8: Репетиционно-постановочная работа:

Пополнение репертуара ансамбля новыми постановками. Работа над качеством исполнения, выразительностью, манерой, эмоциями.

Методические указания к программе обучения

(Концентрический способ обучения, допускающий повторение одних и тех же разделов программы, но с усложнением, расширением, обогащением новыми компонентами)

Беседы, примеры из истории становления выдающихся исполнителей хореографического искусства, вводящие в атмосферу изучаемого хореографического направления. Создание атмосферы возвышенности занятий хореографией, просмотр фильмов о современном танцевальном искусстве, театральных постановок, встречи с воспитанниками других танцевальных коллективов.
Азбука хореографии, музыкального движения, дающая основные понятия о структуре произведения на основе визуально – практического занятия. Коллективный и индивидуальный подход к основам ритмического развития и координации.
Партерная гимнастика и стрейчинг с учетом коррекционной методики физических данных воспитанника.
В преподавании основ классического, народного танца используется метод демонстрация – повтор, демонстрация личных достижений в индивидуальном показе перед группой воспитанников.
В основах современного и модерн танца используется метод тренировок отдельных центров движений и их комбинаций.
Постановочная работа ведётся, как в течение тренировочных занятий (разучиваются комбинации к композициям), так и на специально отведенных для этого занятиях. Используется метод демонстрации и повтора.
Танцевальная выразительность и образ воспитывается посредством объяснения смысла и направленности жеста, сюжета, психологии переживаний исполняемого персонажа.

Занятия в старшей и средней группе проводятся по 2 академических часа 3 раза в неделю.

Занятия в младшей и подготовительной группе по 1-му академическому часу 2 раза в неделю. Структура занятий может иметь один из предоставленных вариантов:

Вариант 1:

Поклон – приветствие.

Беседа, вводящая в атмосферу изучаемого хореографического направления и тему занятия.

Разогрев с использованием комбинаций на ритм и координацию, а также азбуки хореографии и музыкального движения.

Основы классического экзерсиса.

Постановочная работа.

Поклон – прощание.

Вариант 2

Поклон – приветствие.

Беседа, вводящая в атмосферу изучаемого хореографического направления и тему занятия.

Разогрев с использованием комбинаций на ритм и координацию, а также азбуки хореографии и музыкального движения.

Основы народно-сценического танца, середина.

Постановочная работа.

Поклон – прощание.

Вариант 3

Поклон – приветствие.

Партерная гимнастика и стрейчинг.

Репетиционная работа над постановочными композициями.

Поклон – прощание.

Знания, умения и навыки, получаемые детьми на занятиях, закрепляются:

- Разъяснением правил и техники исполнения;
- Путём их использования в комбинациях (с переменной направленности, в разном ритме, в сочетании с другими движениями);
- Путём использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;
- Путём повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;

Занятия проводятся в теоретической и практической формах, для занятий экзерсисом вводится репетиционная форма обучения. Для развития актёрских и сценических навыков применяются концертные и экскурсионные формы. Вся программа построена с применением концентрического способа построения учебного процесса.

Принципы формирования репертуара

Для одной возрастной группы необходимо создавать танцы разного профиля:

- Игрового, сюжетного, танцевального.
- Использовать разные виды танцевальной образности: танец-действие, танец-переживание.
- При выборе музыкального материала исходить из возможностей его воплощения в танцевальных образах, соответствующих возрастным особенностям детей.
- Учитывать необходимость приобщения учащихся к разнообразной музыке, воспитывающей хороший вкус.
- При решении номера его содержание и образность должны исходить из темы, диктуемой музыкальной драматургией.
- Учитывать учебно-тренировочные цели.

- Формирование умений и навыков посредством экзерсисов современной и классической хореографии.

- Добиться воплощения танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом.

- Необходимость специального подбора разнообразной музыки, воспитывающей хороший вкус.

- Связь с учебно-тематическим планом.

- Создание танцевального произведения в расчете на весь коллектив, отдельных солистов, что предполагает несколько составов, так как важно занимать всех детей.

Диагностика развития личных и творческих качеств

Для успеха художественно-педагогического труда, грамотного понимания внутреннего мира своего воспитанника, состояния и свойства его личности, успешности самореализации и саморазвития, оценки уровня коллектива, руководителю необходимо использовать психолого- педагогические диагностики.

При получении диагностики используются следующие методы:

- Методы наблюдения, беседы, опроса, позволяющие плодотворно влиять на развитие личности;
- Методы тестирования, программы изучения самооценки и экспертные оценки, позволяющие изучать признаки развивающихся качеств - воли, трудолюбия, честности;
- Методы, позволяющие проследить развитие специальных хореографических способностей и навыков (Т. Барышникова; «Определите свои возможности»).

Методика отслеживания уровня развития способности к танцу

1. Метод фиксирования индивидуальных возможностей.

Наблюдения показывают наличие четырёх категорий детей, начинающих заниматься:

- Отсутствие каких-либо специальных данных и способностей к танцу, но страстно любящие хореографическое искусство;
- Частично развитые специальные данные (шаг, подъём, прыжок, гибкость). Но плохая моторно-мышечная память;
- Хорошая моторно-мышечная память и отсутствие специальных данных;
- Имеющие данные, способности и любовь к танцу.

Чтобы выровнять исполнительские данные воспитанников, иметь возможность вовлечения их в концертно-творческую деятельность, необходимо постоянное диагностическое наблюдение с целью выбора средств коррекционно-педагогической работы. На основе метода наблюдения составляются характеристики на каждого воспитанника во всех группах. Данный метод применим к определению прочности и скорости усвоения воспитанниками изучаемого материала, степени сложности восприятия различных комбинаций движений, возможности преодоления физических нагрузок и понимания задач, поставленных балетмейстером.

2. Метод создания проблемной ситуации

Метод заключается в создании проблемной ситуации в процессе постановочно-репетиционной работы, помогающей проявить воспитанниками природную фантазию, способность к художественным ассоциациям, умение переносить полученные знания и навыки на решение новых задач, поставленных балетмейстером.

Данные, полученные в процессе исследования индивидуальных характеристик воспитанников, фиксируются в индивидуальных картах. Оценка данных проводится с использованием относительных единиц.

Пример индивидуальной карты

Показатели	Срок обучения (годы)				
	первый	второй	третий	четвёртый	пятый
Специальные данные:					
- шаг					
- подъём					
- прыжок					
- гибкость					
Танцевальность:					
- координация					

движений - музыкальность - актёрская выразительность					
---	--	--	--	--	--

Проявление свойств нервной системы или темперамента

Определение влияния учебного процесса на художественно-исполнительскую деятельность воспитанников

Изучаемое свойство нервных процессов	Внешнее проявление свойств нервных процессов
Степень возбудительного процесса	Возбудительный процесс тем сильнее, чем: - дольше сохраняется уровень работоспособности и насыщенности репетиций; - увереннее состояние перед выходом на сцену, отсутствие чувства страха; - выше сосредоточенность и внимание; - меньше проявляется душевная ранимость; Выше склонность к получению новых впечатлений и потребности к постоянным обновлениям изучаемого материала.
Подвижность - инертность	Нервные процессы тем подвижнее, чем - легче происходит переход от одного вида деятельности к другому; - быстрее выравниваются и изменяются стереотипы; - быстрее происходит запоминание и воспроизведение полученной информации; - выше темп для достижения результатов.

Уравновешенность – неуравновешенность	Нервные процессы тем более уравновешенны, чем - в более ровном темпе выполняются задания, меньше произвольных спадов и подъёмов; - более ровное и спокойное настроение и реже его колебания; - терпеливее и спокойнее при вынужденном ожидании.
--	--

Таким образом, результаты наблюдений, полученные различными методами диагностирования, позволяют подбирать соответствующие примеры педагогических воздействий.

Учебный календарный график первого года обучения 144 ч.

№	Раздел программы. Тема занятия	Всего часов		Краткое содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану (заполняется сразу в соответствии и с расписанием)	Дата по факту (заполняется ручкой после проведения занятия)
		Теория	практика					
1	Вводное занятие	1 ч.	1 ч.	Теория: Правила техники безопасности. Знакомство с будущим репертуаром. Практика: Расстановка по залу. Игра на сплочение коллектива.	Групповая	Опрос беседа		
2.	Партерная гимнастика	1 ч.	1 ч.	Теория: правила выполнения растяжки и разогревающих элементов. Практика: упражнения на разогрев всех групп мышц.	Групповая	Текущий контроль		
3.	Основы народного танца	1 ч.	1 ч.	Теория: что такое народный танец.	Групповая	Текущий контроль		

				Практика: знакомство с русским народным танцем.				
4.	Эстрадный танец	1 ч.	1 ч.	Теория: характер и манера эстрадных танцев. Практика: выполнение упражнения: кик, броски, ботафога.	Групповая	Текущий контроль		
5.	Постановочно-репетиционная работа	1 ч.	1 ч.	Теория: техника выполнения будущей постановки. Практика: изучение движений танца «Русская плясовая»	Групповая	Текущий контроль		
6.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: изучение движений танца «Русская плясовая»	Групповая	Текущий контроль		
7.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: выполнение упражнения: кик, броски, ботафога.	Групповая	Текущий контроль		
8.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: ходы и проходки в русском хороводе.	Групповая	Текущий контроль		
9.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: разогревающие упражнения для колен и стоп.	Групповая	Текущий контроль		
10.	Постановочно-репетиционная		2 ч.	Практика: изучение движений танца «Русская	Групповая	Текущий контроль		

	работа			плясовая»				
11.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: выполнение упражнения: кик, броски, ботафога.	Групповая	Текущий контроль		
12.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: изучение движений танца «Русская плясовая»	Групповая	Текущий контроль		
13.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: ходы и проходки в русском хороводе.	Групповая	Текущий контроль		
14.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: изучение движений танца «Русская плясовая»	Групповая	Текущий контроль		
15.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: элементы танца джайв. Движения руками в джайве, джазе.	Групповая	Текущий контроль		
16.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на растяжку ног, поперечный и продольный шпагаты.	Групповая	Текущий контроль		
17.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца «Джаз»	Групповая	Текущий контроль		
18.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: изучение элементов русского танца: моталочка, ковырялочка.	Групповая	Текущий контроль		
19.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: элементы танца джайв. Движения руками в	Групповая	Текущий		

				джайве, джазе.		контроль		
20.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца «Джаз»	Групповая	Текущий контроль		
21.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: изучение элементов русского танца: моталочка, ковырялочка.	Групповая	Текущий контроль		
22.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: разогревающие упражнения для колен и стоп.	Групповая	Текущий контроль		
23.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца «Джаз» Показательное выступление: Показ танцев «Русская плясовая», «Джаз»	Групповая	Текущий контроль, контрольный урок		
24.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка бурятского танца «Приветственный»	Групповая	Текущий контроль		
25.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: положение хадака в бурятском танце.	Групповая	Текущий контроль		
26.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: движения ног в джайве. Разучивание комбинаций.	Групповая	Текущий контроль		
27.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка бурятского танца	Групповая	Текущий		

	работа			«Приветственный»		контроль		
28.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на растяжку ног, поперечный и продольный шпагаты.	Групповая	Текущий контроль		
29.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: шаг с носка в бурятском танце, проходка, повороты.	Групповая	Текущий контроль		
30.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: основные элементы танца джаз.	Групповая	Текущий контроль		
31.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка бурятского танца «Приветственный»	Групповая	Текущий контроль		
32.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: разогревающие упражнения для колен и стоп.	Групповая	Текущий контроль		
33.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: шаг с носка в бурятском танце, проходка, повороты.	Групповая	Текущий контроль		
34.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка бурятского танца «Приветственный»	Групповая	Текущий контроль		
35.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: шаг с носка в бурятском танце, проходка, повороты.	Групповая	Текущий контроль		
36.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: основные	Групповая	Текущий		

				элементы танца джаз.		контроль		
37.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца джайв «Оранжевый галстук»	Групповая	Текущий контроль		
38.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: характер монгольского танца, плечи и руки. Особенность бега.	Групповая	Текущий контроль		
39.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца джайв «Оранжевый галстук»	Групповая	Текущий контроль		
40.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на растяжку ног, поперечный и продольный шпагаты.	Групповая	Текущий контроль		
41.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: характер монгольского танца, плечи и руки. Особенность бега.	Групповая	Текущий контроль		
42.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: основные элементы танца джаз.	Групповая	Текущий контроль		
43.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца джайв «Оранжевый галстук»	Групповая	Текущий контроль		
44.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца джайв «Оранжевый галстук» Показательное выступление. Показ танцев: «Приветственный»,	Групповая	Текущий контроль, контроль ный урок		

				«Оранжевый галстук»				
45.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на пластику рук: шар, крыло, волна.	Групповая	Текущий контроль		
46.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: основные элементы танца джаз.	Групповая	Текущий контроль		
47.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: характер монгольского танца, плечи и руки. Особенность бега.	Групповая	Текущий контроль		
48.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка монгольского танца «Охотник»	Групповая	Текущий контроль		
49.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка монгольского танца «Охотник»	Групповая	Текущий контроль		
50.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на пластику рук: шар, крыло, волна.	Групповая	Текущий контроль		
51.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника ног в стиле степ.	Групповая	Текущий контроль		
52.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка монгольского танца «Охотник»	Групповая	Текущий контроль		
53.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: характер монгольского танца, плечи и	Групповая	Текущий контроль		

				руки. Особенность бега.				
54.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника ног в стиле степ.	Групповая	Текущий контроль		
55.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: упражнения на пластику рук: шар, крыло, волна.	Групповая	Текущий контроль		
56.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника ног в стиле степ.	Групповая	Текущий контроль		
57.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка монгольского танца «Охотник»	Групповая	Текущий контроль		
58.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: движения скачки, лука, стрельбы в монгольском танце.	Групповая	Текущий контроль		
59.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника рук в джайве.	Групповая	Текущий контроль		
60.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка монгольского танца «Охотник» Показ танца.	Групповая	Текущий контроль, контрольный урок		
61.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: укрепление мышц спины и пресса: лодочка, качели.	Групповая	Текущий контроль		
62.	Постановочно-репетиционная		2 ч.	Практика: постановка танца	Групповая	Текущий		

	работа			«Весёлый степ»		контроль		
63.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника рук в джайве.	Групповая	Текущий контроль		
64.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: движения скачки, лука, стрельбы в монгольском танце.	Групповая	Текущий контроль		
65.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: скрутки, силовые упражнения на руки и ноги.	Групповая	Текущий контроль		
66.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника рук в джайве.	Групповая	Текущий контроль		
67.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца «Весёлый степ»	Групповая	Текущий контроль		
68.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: движения скачки, лука, стрельбы в монгольском танце.	Групповая	Текущий контроль		
69.	Партерная гимнастика		2 ч.	Практика: укрепление мышц спины и пресса: лодочка, качели.	Групповая	Текущий контроль		
70.	Эстрадный танец		2 ч.	Практика: техника рук в джайве.	Групповая	Текущий контроль		
71.	Основы народного танца		2 ч.	Практика: движения скачки, лука, стрельбы в монгольском танце.	Групповая	Текущий контроль		

72.	Постановочно-репетиционная работа		2 ч.	Практика: постановка танца «Весёлый степ» Показательное выступление.	Групповая	Текущий контроль, контроль ный урок		
ИТОГО:								144 ч.

Учебный календарный график второго года обучения 216 ч.

№	Раздел программы. Тема занятия	Всего часов		Краткое содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану (заполняется сразу в соответствии с расписанием)	Дата по факту (заполняется ручкой после проведения занятия)
		Теория	практика					
1	Вводное занятие	1 ч.	2 ч.	Теория: Правила техники безопасности. Знакомство с будущим репертуаром. Практика: Расстановка по залу. Игра на сплочение коллектива.	Групповая	Опрос беседа		
2.	Партерная гимнастика	1 ч.	2 ч.	Теория: правила выполнения растяжки и разогревающих элементов. Практика: упражнения на разогрев всех групп мышц.	Групповая	Текущий контроль		

3.	Основы классического танца	1 ч.	2 ч.	Теория: значимость классического танца в хореографии. Практика: позиции рук и ног в классическом танце. Положение корпуса, 8 точек.	Групповая	Текущий контроль		
4.	Основы народного танца	1 ч.	2ч.	Теория: знакомство с танцами разных народов. Практика: элементы эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
5.	Эстрадный танец	1 ч.	2 ч.	Теория: характер исполнения эстрадных танцев. Практика: броски, комбинации ног в рок-н-ролле.	Групповая	Текущий контроль		
6.	Репетиционно-постановочная работа	1 ч.	2 ч.	Теория: знакомство с будущими постановками. Практика: постановка Эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
7.	Партерная гимнастика		3ч.	Практика: растяжка шейных позвонков, плечевых суставов, кистей рук.	Групповая	Текущий контроль		

	Основы народного танца			Практика: элементы эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
9.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: позиции рук и ног в классическом танце. Положение корпуса, 8 точек.	Групповая	Текущий контроль		
10.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: растяжка шейных позвонков, плечевых суставов, кистей рук.	Групповая	Текущий контроль		
11.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: броски, положение рук, корпуса, комбинации ног в рок-н-ролле.	Групповая	Текущий контроль		
12.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: постановка Эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
13.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: позиции рук и ног в классическом танце. Положение корпуса, 8 точек.	Групповая	Текущий контроль		
14.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: элементы эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
15.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: растяжка шейных позвонков, плечевых суставов, кистей рук.	Групповая	Текущий контроль		
16.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: броски,	Групповая	Текущий		

				положение рук, корпуса, комбинации ног в рок-н-ролле.		контроль		
17.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: классический поклон, позиции ног.	Групповая	Текущий контроль		
18.	Репетиционно-постановочная работа		3ч.	Практика: постановка Эвенкийского танца.	Групповая	Текущий контроль		
19.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: упражнения на полу: складочка, бабочка, лягушка.	Групповая	Текущий контроль		
20.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: основы испанского танца, положение рук.	Групповая	Текущий контроль		
21.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка танца Ленинградский рок-н-ролл.	Групповая	Текущий контроль		
22.	Эстрадный танец		3ч.	Практика: броски, положение рук, корпуса, комбинации ног в рок-н-ролле.	Групповая	Текущий контроль		
23.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка танца Ленинградский рок-н-ролл.	Групповая	Текущий контроль		
24.	Основы классического танца		3ч.	Практика: классический поклон, позиции ног.	Групповая	Текущий контроль		

25.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: упражнения на полу: складочка, бабочка, лягушка.	Групповая	Текущий контроль		
26.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: работа с атрибутом в танце Бродвей.	Групповая	Текущий контроль		
27.	Основы народного танца		3ч.	Практика: основы испанского танца, положение рук.	Групповая	Текущий контроль		
28.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: испанский танец «Фарука»	Групповая	Текущий контроль		
29.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: работа с атрибутом в танце Бродвей.	Групповая	Текущий контроль		
30.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: упражнения на полу: складочка, бабочка, лягушка.	Групповая	Текущий контроль		
31.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: испанский танец «Фарука»	Групповая	Текущий контроль		
32.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: классический поклон, позиции ног.	Групповая	Текущий контроль		
33.	Партерная гимнастика		3ч.	Практика: упражнение, свечка, лодочка.	Групповая	Текущий контроль		
34.	Репетиционно-		3 ч.	Практика: Танец со шляпами,	Групповая	Текущий		

	постановочная работа			эстрадный танец.		контроль		
35.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: элементы казахского танца.	Групповая	Текущий контроль		
36.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: плие, батман тандю, батман тандю жете на середине зала.	Групповая	Текущий контроль		
37.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: элементы казахского танца.	Групповая	Текущий контроль		
38.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Танец со шляпами, эстрадный танец.	Групповая	Текущий контроль		
39.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: знакомство с латино-американскими танцами, пластика рук в латине.	Групповая	Текущий контроль		
40.	Основы классического танца		3ч.	Практика: плие, батман тандю, батман тандю жете на середине зала.	Групповая	Текущий контроль		
41.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка казахского танца.	Групповая	Текущий контроль		
42.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: продольный шпагат, поперечный шпагат, упражнение кольцо.	Групповая	Текущий контроль		

43.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: элементы казахского танца.	Групповая	Текущий контроль		
44.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка казахского танца.	Групповая	Текущий контроль		
45.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: знакомство с латино-американскими танцами, пластика рук в латине.	Групповая	Текущий контроль		
46.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка танца Самба.	Групповая	Текущий контроль		
47.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: усложнение элементов русского народного танца, повторение материала прошлого года.	Групповая	Текущий контроль		
48.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: ронд партер, наклоны корпуса, прыжки соте.	Групповая	Текущий контроль		
49.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: продольный шпагат, поперечный шпагат, упражнение кольцо.	Групповая	Текущий контроль		
50.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: знакомство с латино-американскими танцами, пластика рук в	Групповая	Текущий контроль		

				латине.				
51.	Репетиционно-постановочная работа		3ч.	Практика: Постановка танца Самба.	Групповая	Текущий контроль		
52.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: Постановка танца Самба. Показательное выступление: танцы Самба и Казахский.	Групповая	Текущий контроль, контроль ный урок.		
53.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: усложнение элементов русского народного танца, повторение материала прошлого года.	Групповая	Текущий контроль		
54.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: упражнения по диагонали, колесо, большие броски.	Групповая	Текущий контроль		
55.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: танец Бачата.	Групповая	Текущий контроль		
56.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: комбинации и элементы самбы.	Групповая	Текущий контроль		
57.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: верчения, трюки в народном танце.	Групповая	Текущий контроль		
58.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: прыжки соте, гранд батман, эшапе.	Групповая	Текущий контроль		

59.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: танец Бачата.	Групповая	Текущий контроль		
60.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: постановка танца «Вальс Победы»	Групповая	Текущий контроль		
61.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: знакомство с такими танцами, как: сальса, кизомба, бачата.	Групповая	Текущий контроль		
62.	Партерная гимнастика		3 ч.	Практика: упражнения по диагонали, колесо, большие броски.	Групповая	Текущий контроль		
63.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: верчения, трюки в народном танце.	Групповая	Текущий контроль		
64.	Основы классического танца		3 ч.	Практика: прыжки соте, гранд батман, эшапе.	Групповая	Текущий контроль		
65.	Репетиционно-постановочная работа		3 ч.	Практика: постановка танца «Вальс Победы»	Групповая	Текущий контроль		
66.	Основы народного танца		3 ч.	Практика: верчения, трюки в народном танце.	Групповая	Текущий контроль		
67.	Репетиционно-постановочная работа		3ч.	Практика: постановка танца «Вальс Победы»	Групповая	Текущий контроль		
68.	Эстрадный танец		3 ч.	Практика: знакомство с такими танцами, как: сальса,	Групповая	Текущий контроль		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025