

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол №1
от 27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ЦДТ Сормовского
района»
_____ И.В. Папилина
Приказ № 98-од от 07.08.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Хореография «Взмах»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория: с 5 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 21246

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
Филиппова Ксения Вадимовна

г. Нижний Новгород,

Оглавление

1. Пояснительная записка_____	3
2. Календарный учебный график_____	20
3. Оценочные и методические материалы_____	25
4. Список литературы_____	32
5. Приложение_____	34

1. Пояснительная записка.

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:
Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества

Сормовского района»;

- Устав учреждения.

Актуальность. Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека.

Новизна программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Современная хореография является одним из основных предметов, она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

Направленность программы – художественная.

Отличительные особенности «Взмах» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, где сочетается обучение с использованием традиционных форм обучения и современных тенденций. Групповая форма работы ведётся в сочетании с индивидуальным подходом. Обучение, развитие и воспитание строится на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Педагогическая целесообразность. Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему

воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Адресат программы

Возраст обучающихся с 5 лет. Принимаются все желающие.

Планируемый возрастной состав коллектива состоит из трех разных возрастных групп:

- младшая группа 5–6 лет,
- средняя группа 7–10 лет,
- старшая – 10–13 лет.

Объём и срок освоения. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Каждый год обучения – 72 часа.

Форма обучения: – очная

Программа предполагает обучение в очно-заочном формате, в случае необходимости изменения форм обучения, занятия могут проводиться в дистанционном формате с применением компьютерных технологий. Для занятий по дистанционному обучению учащемуся необходимо иметь персональный компьютер с выходом в Интернет.

В процессе обучения используются различные формы организации дистанционных занятий: чат – занятия (с использованием мессенджеров), веб– занятия (дистанционные уроки), рассылка ссылок на учебно-методические материалы.

Занятия проводятся в групповой форме. Численный состав группы до 15 человек; возможно обучение по индивидуальным учебным планам с учетом всех требований. Занятия теоретические и практические.

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Коллективная форма работы – основополагающая,

представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу по:

- младшая группа – дошкольники: 20–35 мин.
- старшая – средние и старшие школьники: 40–45 мин.

Состав групп: постоянный

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников через занятия современной хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания об основах хореографических понятий;
- формировать знания по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
- обучить навыкам постановочной и концертной деятельности

Развивающие:

- формировать и развивать общую культуру личности познавательный интерес, навыки и умения в хореографическом искусстве;
- развивать коммуникативные способности обучающихся;
- развивать способности творческого выполнения практической деятельности

Воспитательные:

- воспитывать эстетическое восприятие;
- воспитывать всесторонне развитую личность, стремящуюся к

саморазвитию и самосовершенствованию

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации
		Всего	Теори я	Практика	
Первый год обучения					
1	Раздел №1Специальная танцевально-художественная работа	30	2	28	Концертное выступление.
2	Раздел №2Учебно-тренировочная работа	38	4	34	
3	Раздел №3Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2	
	Итого	72	8	64	
Второй год обучения.					
1	Раздел №1Специальная танцевально-художественная работа	30	2	28	Концертное выступление.
2	Раздел №2Учебно-тренировочная работа	36	2	34	
3	Раздел №3Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	4	2	
	Итого	72	8	64	

1 год обучения

Раздел №1 Специальная танцевально-художественная работа

Тема №1. Постановочная работа. Вводное занятие.

Теория: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях. Требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике

безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика: Игры на знакомства, на сплочение коллектива.

Тема №2. Репетиционная работа.

Теория: Азбука танцевальных движений.

Практика: Танцевальные движения под музыку. Первая группа – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Раздел №2 Учебно-тренировочная работа.

Тема №1. Синтез музыки и движения азбука танцевальных движений.

Теория: Теоретические основы хореографических движений.

Хореографические термины.

Практика: Ритмическая разминка: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров. Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений. Контракция. Прыжки.

Тема №2. Образная лексика

Практика: *Лексика:* изучение основных движений классической хореографии. Позиции рук 1-2-3. Позиции ног 1-2-3-4-5-6. Кросс: передвижение в пространстве. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков. Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Махи ног в различные направления с наклоном корпуса в

противоположную сторону.Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Тема №3.Элементы пластики.

Практика: Партерная пластика.Маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость.

Тема №4.Основы Классического танца.

Теория:Танцевальная связка.Танцевальная комбинация.

Практика:Схема изучения танца:Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

Тема №5.Элементы джаз модерна.

Теория:Современные направления: модерн, джаз;

Практика:изучение движений.

Тема №6.Контактная импровизация.

Практика:Творческие игры.

Тема №7.Танцевальная импровизация.

Практика:Игры на импровизацию

Тема №8.Растяжка.

Практика: упражнения«Шпагат», «Бабочка», «Мостик».

Тема №9.ОФП(общая физическая подготовка).

Практика:использование комплекса физических упражнений.

Тема №10.Концертная деятельность.

Практика:Постановочно-репетиционная деятельность:подборка музыкального материала;предварительный отбор выразительных

		танцевальных движений.			
4	Январь	Тема №2. Образная лексика	4	Учебное занятие	
5		Тема №3. Элементы пластики.	4	Учебное занятие	Анализ движений
6	Февраль -март	Тема №4. Основы Классического танца.	5	Учебное занятие	
7		Тема №5. Элементы джаз модерна.	6	Учебное занятие	
8	Март-прель	Тема №6. Контактная импровизация.	3	Учебное занятие	
9		Тема №7. Танцевальная импровизация.	3	Учебное занятие	
10		Тема №8. Растяжка.	2	Учебное занятие	Анализ движений
11		Тема №9. ОФП(общая физическая подготовка).	2	Учебное занятие	
12	Май	Тема №10. Концертная деятельность.	4	Открытое занятие	Выступление.
Раздел №3 Мероприятия воспитательно-познавательного характера					
13	Май	Тема №1. Самообразование	1	Учебное занятие	Опрос
14		Тема №2. Проведение тематических бесед	2	Учебное занятие	
15		Тема №3 Организационная работа просмотр видеоматериала	2	Учебное занятие	

Планируемые результаты.

В конце обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн,
- современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

2 год обучения

Раздел №1 Специальная танцевально-художественная работа

Тема №1. Постановочная работа. Вводное занятие.

Теория: знакомство с техникой безопасности на занятиях. план работы на год; расписание занятий; беседа о репертуаре на год; о концертной деятельности; приобретение танцевальных костюмов и обуви.

Тема №2. Репетиционная работа.

Практика: Работа над репертуаром прошлого года.

Раздел №2. Учебно-тренировочная работа.

Тема №1 Синтез музыки и движения, азбука танцевальных движений.

Теория: Теоретические основы хореографических движений.

Практика: Ритмическая разминка: повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы; перемещение головы параллельно плечам в сторону; разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; вращение предплечьями; «Мельница» плечевой сустав; «Качели»; разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; упражнения для таза и бедер; упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки; волны, в сторону по точкам, прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях. Партерная пластика. Гимнастика parterre.

Тема №2 Образная лексика.

Практика: Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Позиции рук 1-2-3. Позиции ног 1-2-3-4-5-6. Кросс: передвижение в пространстве. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных

способов вращений и прыжков. Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Махи ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону. Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах. Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции. Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Тема №3 Классический танец.

Теория: возникновение классического танца.

Тема №4 Народно-сценический танец.

Теория: возникновение классического танца.

Тема №5 Современный танец.

Теория: возникновение модерн.

Тема №6 Контактная импровизация.

Теория: Экзерсис у станка и на середине зала.

Практика: Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений. Подготовка танца к конкурсу; постановка танца; танец в стиле «Джаз».

Тема №7 ОФП (общая физическая подготовка).

Практика: Комплекс динамических упражнений на гибкость. Выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Тема №8 Концертная деятельность.

Практика: Подготовка к отчётному концерту.

Раздел №3. Мероприятия воспитательно – познавательного характера

Тема №1. Самообразование.

Практика: Аналитическая деятельность.

Тема №2. Проведение тематических бесед.

Практика: посещение экскурсий; совместное проведение праздников, дней рождения; походы в музей, на концерты; консультации.

17

5	Март	Тема №5Современный танец.	6	Учебное занятие	
6		Тема №6Контактная импровизация.	3	Учебное занятие	
7	Апрель-май	Тема №7ОФП(общая физическая подготовка).	3	Учебное занятие	
8		Тема №8 Концертная деятельность.	2	Открытое занятие	Выступление
Раздел №3 Мероприятия воспитательно-познавательного характера					
1	Май	Тема №1.Самообразование	1	Теоретическое занятие	Опрос
2		Тема №2. Проведение тематических бесед	2	Учебное занятие	
3		Тема №3 Организационная работа просмотр видеоматериала.	2	Учебное занятие	

Планируемые результаты.

В конце второго года обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн,
- современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

2.Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Сормовского района» (далее – Учреждение) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в Учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика Учреждения составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- «Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «ЦДТ Сормовского района».

Основные положения

1. Продолжительность учебного года составляет:

- 1 год обучения 36 недель;
- 2 год и последующие года 38 недель.
- Музыкально-хоровая студия 38 недель (групповые занятия)
- Музыкально-хоровая студия 36 недель (индивидуальные занятия)

Комплектование групп 1 года обучения с 1 по 10 сентября 2021 года

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	2 полугодие	Образовательный процесс	Итого
1 год	13.09.2021 - 31.12.2021	16 недель	10.01.2022- 31.05.2022	20 недель	36 недель
2 год и более	01.09.2021 - 31.12.2021	18 недель	10.01.2022- 31.05.2022	20 недель	38 недель
Музыкально-хоровая студия (групповые занятия)	01.09.2021 - 31.12.2021	18 недель	10.01.2022- 31.05.2022	20 недель	38 недель
Музыкально-хоровая студия	01.09.2021 - 31.12.2021	17 недель (каникулы)	10.01.2022- 31.05.2022	19 недель (каникулы)	36 недель

(индивидуальные занятия)					
--------------------------	--	--	--	--	--

2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в две смены:

- 1 смена с 08.00 до 12.00 ч.
- 2 смена с 13.00 до 21.00 ч.

МБУ ДО «ЦДТ Сормовского района» функционирует с 8.00 до 21.00 ч., 6 дней в неделю.

Структурное подразделение детский (подростковый) клуб «Юнга» функционирует с 08.00 до 20.00 ч, 6 дней в неделю.

3. Продолжительность занятий:

- дошкольники и младшие школьники 20-35 мин.
- средние и старшие школьники 45 мин.

Продолжительность одного занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: 30 мин.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья учащихся между занятиями вводятся обязательные перерывы от 10 до 20 минут.

4. Распределение учебных часов.

Для групп первого года обучения – 2-4 часа в неделю.

Для второго и последующих годов обучения – 4-6 часов в неделю (по 2 часа три раза в неделю, или по 3 часа два раза в неделю).

В классах сольфеджио, хоровых коллективах, хореографических коллективах занятия проводятся по подгруппам.

5. Сроки проведения школьных каникул:

- осенние 31.10.21 – 07.11.21 г. (8 дней)
- зимние 25.12.21 – 09.01.22 г. (11 дней)
- весенние 27.03.22 – 03.04.22 г. (8 дней)
- летние 01.06.22 – 31.08.2022 г (92 дня)
- дополнительные каникулы для 1-х классов: 7.02.22 – 13.02.22 г. (6

дней)

В периоды школьных каникул допускается изменение в расписание занятий и их форм.

6. Промежуточная аттестация

1 полугодие по окончании прохождения модуля (для модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)

2 полугодие с 15.05.2022 по 30.05.2022г.

Промежуточная аттестация проводится в форме опроса, выставок, конкурсов, презентаций творческих работ и др. согласно реализуемой дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы.

По окончании освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Музыка» в музыкально-хоровой студии в конце учебного года проводится переводной (выпускной) экзамен по особому графику.

7. Родительские собрания.

Организационные собрания:

- первый год обучения с 02.09.2021 г. по 10.09.2021г.
- второй и последующие года обучения с 25.08.2021 по 30.08.2021 г.
- по запросу родителей (законных представителей) в течение учебного года.

3.Оценочные и методические материалы

Условия реализации программы

Описание материально-технического обеспечения.

Учебные места оборудованы в соответствии с направленностью занятий, формами работы и тематикой.

1. Учебный кабинет для занятий.
2. Раздевалка для обучающихся;
3. Мебель: столы рабочие, стулья, шкафы для материалов и методической литературы.
4. Маты; подушки для растяжки; акробатическое кольцо, акробатическая петля.
5. Хореографический станок.
6. Костюмы.
7. Наличие музыкальной фонотеки;

Описание информационного обеспечения.

1. Книги по методике исполнения классического и народного танца;
2. дидактический материал;
3. персональный компьютер;
4. наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
5. для дистанционного обучения цифровые платформы Zoom, и Яндекс диск, Viber,WhatsApp.

Описание кадрового обеспечения.

Занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования, учителем-хореографом.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы аттестации – текущий контроль и промежуточная аттестация: согласно локальному акту Учреждения.

Текущий контроль–опрос, анализ движений

Промежуточная аттестация – концертное выступление.

Оценочные материалы

Оценочные материалы основаны на прохождении тем программы по годам освоения.

1. Собеседование, опрос.
2. Импровизация на заданную тему.
3. Творческая игра.
4. Работа у станка
5. Контрольный срез на знание танцевальных терминов.
6. Прослушивание на репетиции.
7. Фестиваль.

Методическое обеспечение

№	Название модуля, раздела, темы.	Формы занятий	Формы, методы, приемы обучения	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы контроля/ аттестации
1.	Раздел №1 Специальная танцевально-художественная работа Тема №1. Постановочная работа. Вводное занятие.	Беседа Учебное занятие.	Словесный, наглядный, инструктаж.	П.К. фото и видео материалы, презентации. Инструкции по Т.Б, (см. приложение №2). Маты; подушки для растяжки.	Опрос
2	Тема №2. Репетиционная работа.	Учебное занятие.	Словесный, наглядный, практический, стимулирование и мотивация, контроль	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Анализ движений

			и коррекция .		
3	Раздел №2 Учебно-тренировочная работа. Тема №1. Синтез музыки и движения азбука танцевальных движений.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Анализ движений
4	Тема №2. Образная лексика	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Опрос. Анализ движений
5	Тема №3. Элементы пластики.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений
6	Тема №4. Основы	Учебное	Словесный ,	Аудиоаппаратура с флеш-	Опрос. Анализ

	Классического танца.	занятие.	наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	движений
7	Тема №5. Элементы джаз модерна.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Опрос. Анализ движений
8	Тема №6. Контактная импровизация.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений

9	Тема №7. Танцевальная импровизация.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Опрос. Анализ движений
10	Тема №8. Растяжка.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений
11	Тема №9. ОФП(общая физическая подготовка).	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений
12	Тема №10. Концертная деятельность	Открытое занятие	Словесный , наглядный , практический,	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Выступление.

			стимулирование и мотивация .		
13	Раздел №3 Мероприятия воспитательно-познавательного характера Тема №1.Самообразование	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Опрос
14	Тема №2. Проведение тематических бесед	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Опрос
15	Тема №3 Организационная работа просмотр видеоматериала	Учебное занятие.	Словесный , наглядный .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Опрос
Второй и третий год обучения					
1	Раздел №1Специальная танцевально-художественная работа Тема №1.Постановочная работа. Вводное занятие.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , инструктаж.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. П.К.	Опрос. Анализ движений

2	Тема №2. Репетиционная работа.	Учебное занятие.	Словесный, наглядный, практический, стимулирование и мотивация, контроль и коррекция.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Опрос. Анализ движений
3	Раздел №2 Учебно-тренировочная работа. Тема №1. Синтез музыки и движения, азбука танцевальных движений.	Учебное занятие.	Словесный, наглядный, практический, стимулирование и мотивация, контроль и коррекция.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Опрос. Анализ движений
4	Тема №2. Образная лексика	Учебное занятие.	Словесный, наглядный, практический, стимулирование и мотивация, контроль и коррекция.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Опрос. Анализ движений
5	Тема №3 Классический танец.	Учебное занятие.	Словесный, наглядный, практический,	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Анализ движений

			стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .		
6	Тема №4 Народно-сценический танец.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки.	Анализ движений
7	Тема №5 Современный танец.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений
8	Тема №6 Контактная импровизация.	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений

			.		
9	Тема №7 ОФП(общая физическая подготовка).	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический, стимулирование и мотивация , контроль и коррекция .	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека. Маты; подушки для растяжки. акробатическое кольцо, акробатическая петля.	Анализ движений
10	Тема №8 Концертная деятельность	Открытое занятие	Словесный , наглядный , практический.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Выступление
11	Раздел №3 Мероприятия воспитательно-познавательного характера Тема №1. Самообразование	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Опрос
12	Тема №2. Проведение тематических бесед	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	Опрос
13	Тема №3 Организационная работа просмотр видеоматериала	Учебное занятие.	Словесный , наглядный , практический.	Аудиоаппаратура с флеш-носителем; фонотека.	

4.Список литературы

Литература для педагога

1. Андреева Ю. Танцетерапия М.; Диля 2015 г.
2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.-Ростов-на-Дону 2015.
3. Гренлюнд Э.Н. Оганесян А.М. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика – СПб.: Речь, 2014г.
4. Джоан Ходоров Танцевальная терапия и глубинная психология, –М.: Когито-центр 2015г.
5. Козлов В.В..А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия-СПб.: Речь, 2016 г.
6. Прокопов К. Клубные танцы. – М. Издат.2006 г.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка – Пресс, 2016 г.
8. Скрипченко Е.В. Авторская программа Чюдо – ритмика – М.: Линка – Пресс 2008 г.
9. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. – М. Издат. 2013г.
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – М.: Эксмо 2010 г.

Литература для учащихся:

1. Баланчин Д. Сто один рассказ о большом балете. Крон-Пресс. М., 2004
2. Лопухов Ф.В. Вглубь хореографии / Ф.В. Лопухов. – М.: Фолиум, 2003
3. Н.Н. Вашкевич «История хореографии всех веков и народов», С.-П., М., Краснодар, 2009
4. С.Н. Худеков «Иллюстрированная история танца», М., 2009

Интернет-источники

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://pedsovet.org/>
3. www.ast.ru
4. www.uchitel-izd.ru
5. www.dilya.ru
6. <https://kopilkaurokov.ru>
7. <https://vk.com/dancerussia>
8. <https://vk.com/dancederevnya>

Приложение № 1

Техника безопасности при проведении занятий по хореографии.

1.Требования безопасности перед началом работы

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8.В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9.В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и

сообщить о причине.

1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику учреждения.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.

2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

4. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

Методы обучения:

- Наглядный:
показ педагогом движений под счет и под музыку;
показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.
- Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.
- Мотивации и стимулирования.
- Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия. Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях. Обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение)

- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Методические рекомендации по направлениям деятельности.

Азбука танцевальных движений. Ритмическая разминка

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Лексика. *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

Кросс на середине зала Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает пластичность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

Постановка танца.

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее пластичность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:
 - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
 - б) рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения

должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Ритмическая разминка – 5-7 мин.

Станок – 15 мин

Середина – 10 мин

Лексика – 20 мин.

Кросс – 15 мин.

Партерная пластика – 15 мин.

Постановка комбинации – 30 мин.

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

Концертно-творческая деятельность.

Постановочно-репетиционная деятельность:

- а) подборка музыкального материала;
- б) предварительный отбор выразительных средств;
- в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

Воспитательные мероприятия.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Методические рекомендации по содержанию деятельности.

Первый год обучения

Счет – немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в такт» достаточно следовать ритму. Восемь счетов – это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

Точка – положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

Пошаговой разбивкой называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуются песней, то танец – это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить

впечатление и предполагает точности в движениях.

Второй год обучения.

Ко второму году обучения танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Современный танец способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. Техническое мастерство достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Темп берется значительно быстрее, усложняется комбинация. Сложные упражнения способствуют развитию устойчивости корпуса-стержня, т.е. умение держать мышцы спины.

Методическая разработка «Дистанционная работа по хореографии».

В современной жизни возникает острая необходимость в движении и красоте. В образовательных организациях, а также в центрах детского творчества возникает желание научить детей грациозно и выразительно танцевать.

Дистанционное обучение происходит через платформу Zoom. Яндекс-диск, Viber. Многие преподаватели и учащиеся уже создали виртуальные классные комнаты, участвуют в интернет – занятиях и используют цифровую платформу для изучения нового лексического материала, а также для развития знаний умений и навыков.

Первый год обучения. Разминка. (см. видео)

1. Партерная гимнастика: разминка для стопы, бабочка, складка, лягушка, колечко, корзинка, кораблик (см. видео).
2. ОФП: Упражнения на брюшной пресс, тренировка силы и гибкости спины (см. видео).
3. Упражнения на гибкость и растяжку: шпагаты (поперечный и продольный), сидим по 3 минуты каждый.
4. Акробатические элементы: «березка», мосты с положения стоя и лежа, мостик с колен.
5. Повторение танцевальных комбинаций.
6. Учим танцевальную комбинацию (см. видео).
7. Смотрим мультфильм «Балерина». (см. видео).
8. Присылаем фото и видео.

Ссылки на информационные ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?v=r80fPKzwaD8&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=ltX9j5Vkf0c&t=669s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&t=71s>

<https://www.youtube.com/watch?v=NxZd3jVKtyU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcsT8&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=w_FEAfDVjpA&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=qiCPoftS2P8&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=5Elo3VR57cg&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=hDyE3t8ttRg>

1. Разминка(см. видео)
2. Классический станок. (см. видео).
3. Растягиваем шпагаты (см. видео). Шпагаты поперечные и продольные на провисание по 3 минуты.
4. Учим танцевальную комбинацию (см. видео).
5. ОФП. Подкачка мышц всего тела (см. видео).
6. Учим новый элемент (см. видео).
7. Импровизация с предметом (см. видео).
8. Посмотрите танец. (см. видео).
9. Высылаем видео и фото.

Ссылки на информационные ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?v=pVbzllxfkw&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=8Q9RhwwCSPg&feature=emb_err

woyt

https://www.youtube.com/watch?v=-val-c1_Mv8&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=5wxUvrOJ2Ao&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=leiNJJzR1x0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=NxZd3jVKtyU&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Bl15KS8a6kl&feature=emb_logo

Второй год обучения

1. Современная хореография. Разминка. Включаем элементы современной хореографии.(flatback, sidestretch, deepbodybend, bodyroll). Растяжка (см. видео).
2. Упражнения на гибкость и растяжку. Выполняем растяжку стоп и упражнения на выворотность (см. видео)
3. Шпагаты на провисание.
4. Учим вращать пируэты (см. видео)
ОФП. Тренировка всех групп мышц (см. видео).
5. Классический станок (см. видео).
6. Повтор танцевальных комбинаций.
7. Высылаем фото и видео.

Ссылки на информационные ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9Vw7bJUXrls&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=zwhYEK1oxwk&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=3UD_FYq5IIY&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?time_continue=110&v=uDTC6BgV2Rg&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=N XK4eNjMesA&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=-ogwMiJrSgA&feature=youtu.be>

1. Разминочный комплекс с элементами современной

хореографии (см. видео).

2. Кардиотренировка (см. видео).

3. Растягиваем шпагаты по 4 минуты на провис.

Растягиваем стопы.

4. Учим танцевальную связку (см. видео).

5. Импровизация с предметом (см. видео).

6. Развиваем равновесие. Упражнение на баланс тела (см. видео).

7. После тренировки равновесия выполняйте упражнения на вращения (см. видео).

8. Продолжаем выполнять упражнения ОФП.

Поддерживаем мышцы в хорошем тонусе. Пилатес.

9. Посмотрите Юбилейный концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева (см. видео).

10. Присылаем фото и видео.

Ссылки на информационные ресурсы:

<https://vk.com/im?sel=c21&z=video->

[154337576_456239241%2F5affbaf54056b4e049%2Fpl_post_-](https://vk.com/im?sel=c21&z=video-154337576_456239241%2F5affbaf54056b4e049%2Fpl_post_-2544619_5816)

[2544619_5816](https://vk.com/im?sel=c21&z=video-154337576_456239241%2F5affbaf54056b4e049%2Fpl_post_-2544619_5816)

https://www.youtube.com/watch?v=7OtFD63ID44&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=BXxf-6c_LU0&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=pVbzllyxfkw&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=8Q9RhwwCSPg&feature=emb_err_woyt

https://www.youtube.com/watch?time_continue=110&v=uDTC6BgV2R

[g&feature=emb_logo](#)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=aa5vvnBZaFM&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Ti3PKo8Kz98&feature=emb_logo

