

Приложение к основной образовательной программе
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 132

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол
№ 1 от 28.08.20 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 417 от
28.08.2020 г
Директора МАОУ СОШ №132

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Объём: количество часов в неделю – 3, в год 180

СОСТАВИТЕЛЬ:
учитель хореографии
Хватова Елена Дмитриевна

Екатеринбург, 2020

Программа «ХОРЕОГРАФИЯ»

составлена с учётом требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 132
-

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают подготовку обучающихся, в соответствии с возрастными, психофизическими особенностями, потребностями с использованием различных форм, средств, методов обучения.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Наполняемость учебной группы должна превышать 18 человек. Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Программа реализуется различными видами работ, лекционные и практические занятия проводятся непосредственно в аудитории, самостоятельная работа осуществляется вне стен учебного заведения.

Форма обучения: очная.

Перечень оборудования кабинетов.

Специализированная мебель и система хранения: Основное оборудование: танцевальный класс, оборудованный балетными станками и зеркалами, музыкальная аппаратура, видеоаппаратура, гимнастические коврики.

Материалы: музыкальные произведения на цифровых носителях, документальные видеофильмы о хореографах, видеозаписи спектаклей.

Индивидуальная форма для занятий: лосины, купальник.

Электронные средства обучения: комплект учебных видеофильмов

Демонстрационный учебно-наглядные пособия: Словари, справочники, энциклопедии, комплект раздаточных пособий, комплект демонстрационных пособий

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения всех домашних заданий, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если правильно выполнены все домашние задания.

Допуск к сдаче экзаменационного испытания осуществляется на основании положительного результата промежуточной аттестации.

Дополнительное образование по данной программе завершается итоговой аттестацией в форме экзаменационного испытания. Экзаменационное испытание включает в себя проверку теоретических и практических знаний. Лица, получившие по итогам аттестации неудовлетворительную оценку, обязаны провести сдачу экзаменационного испытания повторно.

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с разработанными критериями в форме открытого урока. Проведение педагогической диагностики развития обучающегося необходимо для:

- определения уровня соответствия развития обучающегося с программой обучения;
- планирования будущей деятельности;
- стимулирования обучающегося;

Для учащихся 1 года обучения основным методом контрольной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Основным методом контрольной аттестации на 2-4 годах обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- личная аттестация обучающихся;
- концертные выступления обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объединение дополнительного образования структурного подразделения	Группа	Кол-во обучающихся	Кол-во часов в неделю на 1 обуч.	Кол-во часов в год на 1 обуч.	Чел/Час
Хореография	1	8	3	180	1440

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	В течение календарного года
Окончание учебного года	В течение календарного года
Продолжительность рабочей недели	1 день
Начало занятий по будням	18:00
Начало занятий по выходным	-
Общая продолжительность учебного периода	180 ч

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ХОРЕОГРАФИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (представлено в Приложении №1)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:
-личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- сопереживание, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий предметные результаты выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Показ танца является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ модель будущего танца, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники выполнения танца дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким. Первые попытки опробования танцевальных движений имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Дети впервые выполняют движения на основе тех представлений, которые они получили. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимися представлениями о танце не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения

упражнений педагог может судить о том, как обучаемый понял свою задачу и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям начальный этап обучения может уже закончиться на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если танец можно разделить на основные части, целесообразно применять расчлененные методы. Если танец нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения.

Контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация. Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем	Теория	Практи- ка	Всего
	Раздел 1. Основы музыкальной грамотности.	2	2	4
1.	Взаимосвязь музыки и движения.	1	1	2
2.	Ритмические комбинации.	1	1	2
	Раздел 2. Введение в основы техники современного танца.	2	4	6
1.	Позиции ног.	0,5	1,5	2
2.	Позиции рук.	1	1	2
3.	Ощущение веса (тяжести) при движении.	0,5	1,5	2
	Раздел 3. Floor work.	4	28	32
1.	X-position.	0,25	1,75	2
2.	Движения корпуса (floor work): 1.1. contraction; release; 1.2. stretch; 1.3. curve; 1.4. side; 1.5. arch; 1.6. twist.	0,25 0,25 0,25 0,25 0,25 0,25	1,75 1,75 1,75 1,75 1,75 1,75	2 2 2 2 2 2
3.	Roll down. Roll up. (Floor work).	0,25	1,75	2
4.	Banana shape.		2	2
5.	Перекаты «спирали»: 4.1. «спирали» за руками; 4.2. «спирали» за ногами; 4.3. «спирали» за головой.	0,25 0,25 0,25	1,75 1,75 1,75	2 2 2
6.	Кувырки	0,25	1,75	2
7.	Swing (floor work): 1.1. swing в закрытое положение; 1.2. swing в открытое положение; 1.3. боковой swing; 1.4. swing сидя.	0,25 0,25 0,25 0,25	1,75 1,75 1,75 1,75	2 2 2 2

	Раздел 4. Exercis.	8	24	32
1.	Warm up: 1.1. contraction; 1.2. stretch; 1.3. curve; 1.4. side; 1.5. arch; 1.6. twist; 1.7. коллапс; 1.8. roll down и roll up(стоя); 1.9. flat back; 1.10. dip body bend.	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
2.	Plié.	0,5	1,5	2
3.	Foot isolations.	0,5	1,5	2
4.	Brush.	1	3	4
5.	Grand battement jeté.	0,5	1,5	2
6.	Маленькие прыжки.	0,5	1,5	2
	Раздел 5. Fall and recovery, gravity– momentum–suspension.	1	5	6
1.	Swing (стоя).	0,5	1,5	2
2.	Bounce.	-	2	2
3.	Fall.	0,5	1,5	2
	Раздел 6. Баланс на руках.	1	5	6
1.	Перенос веса с двух ног на две руки и обратно на нижнем уровне.	0,5	1,5	2
2.	Вертикальная стойка на двух руках: 2.1. стойка на руках у стены; 2.2. стойка на руках с помощью партнера.	0,25 0,25	1,75 1,75	2 2
	Раздел 7. Позы.	2	2	4
1.	Diagonal level.	0,5	1,5	2
2.	Arabesque.	0,5	1,5	2
	Раздел 8. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям.	3	17	20

1.	Перенос веса: 1.1. по параллельным позициям; 1.2. по выворотным позициям позициям.	0,25 0,25	1,75 1,75	2 2
2.	Шаги.	0,5	1,5	2
3.	Cross.	0,5	3	4
4.	Движения по диагонали.	0,5	1,5	2
5.	Вращения и повороты: 5.1. soutenu; 5.2. chaine.	0,5 0,5	3 3	4 4
	Раздел 9. Танцевальные комбинации.	-	25	25
1.	Танцевальные комбинации.	-	20	20
	Раздел 10. Stretching.	-	20	20
1.	Комплексы растяжек: 1.1. комплекс для мышц торса, спины; 1.2. комплекс растяжек для мышц ног; 1.3. комплекс упражнений на растяжение мышц в паре; 1.4. комплекс пассивных растяжек; 1.5. динамический комплекс.	- - - - -	4 4 4 4 4	4 4 4 4 4
	Раздел 11. Повторение пройденного материала.	5	20	25
1.	Повторение пройденного материала.	5	23	23
2.	Контрольный урок.	-	2	2
	ИТОГО:	28	152	180

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Литература для педагога:

1. Бежа
р М. Мгновение в жизни другого. Мемуары. / Морис Бежар — М.:
Союзтеатр, 1989. — 224 с.
2. Васен
ина Е. Российский современный танец. Диалоги. / Екатерина Васенина,
Вячеслав Курицын, Геннадий Абрамов, Борис Эйфман, Саша Пепеляев,
Олег Петров, Радуга Поклитару, Ольга Пона, Альберт Альберт, Александра
Конникова, Марина Романовская, Алла Сигалова, Елена Слободчикова,
Сергей Смирнов, Андрей Тимофеев, Елена Тупысева, Наталья Фиксель,
Лев Шульман, Николай Щетнев, Наталья Агульник, Антон Адасинский,
Дмитрий Арюпин, Татьяна Баганова, Екатерина Басалаева, Николай Басин,
Александр Гиршон, Ирина Гуревич-Частопашина, Анжела Доний, Андрей
Дроздин, Наталья Каспарова, Вадим Каспаров, Александр Кукин, Анна
Кузнецова, Наталья Левченко, Николай Огрызков, Елена Панасенко — М:
Emergency Exit, 2005 — 264 с.
3. Ивле
ва Л. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном
хореографическом коллективе. / Л. Ивлева — Челябинск: ЧГИК, 2009. —
219 с.
4. Жак-
Далькроз Э. Ритм. / Э. Жак-Далькроз — М.: Классика - XXI, 2006 — 248с.
5. Ники
тин В.Ю. Модерн-джаз танец. / В.Ю. Никитин — М.: ГИТТИС, 2000. — 440с.
6. Поля
тков С.С. Основы современного танца. / С.С. Полятков — Ростов н/Д:
Феникс, 2006. — 80 с.
7. Сури
ц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. / Е. Суриц — Екатеринбург:
Изд-во госуниверситета, 2004. — 392с.
8. Фель
денкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических
уроков. — М.: Ин-т Общегуманитарных исследований, 2009. — 224 с.

Литература для обучающихся:

1. Васен
ина Е. Российский современный танец. Диалоги. / Екатерина Васенина,
Вячеслав Курицын, Геннадий Абрамов, Борис Эйфман, Саша Пепеляев,
Олег Петров, Радуга Поклитару, Ольга Пона, Альберт Альберт, Александра
Конникова, Марина Романовская, Алла Сигалова, Елена Слободчикова,
Сергей Смирнов, Андрей Тимофеев, Елена Тупысева, Наталья Фиксель,
Лев Шульман, Николай Щетнев, Наталья Агульник, Антон Адасинский,
Дмитрий Арюпин, Татьяна Баганова, Екатерина Басалаева, Николай Басин,
Александр Гиршон, Ирина Гуревич-Частопашина, Анжела Доний, Андрей
Дроздин, Наталья Каспарова, Вадим Каспаров, Александр Кукин, Анна
Кузнецова, Наталья Левченко, Николай Огрызков, Елена Панасенко — М:

Emergency Exit, 2005 — 264 с.

2. Захаров Р. Сочинение танца. / Р. Захаров — М.: Искусство, 1989. — 238 с.

3. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. / Е. Суриц — Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004. — 392с.

Информационные ресурсы:

- | | |
|--|-------|
| 1. | Вики |
| педия – свободная энциклопедия wikipedia.org | |
| 2. | Глосс |
| арий.ru glossary.ru | |
| 3. | Журн |
| ал балет www.russianballet.ru | |
| 4. | Мале |
| нская балетная энциклопедия ballet.classical.ru | |
| 5. | Межд |
| ународный танцевальный журнал www.danceinternational.org | |
| 6. | Энци |
| клопедия балет ballet-enc.ru | |
| 7. | Дэнс |
| хелп.py dancehelp.ru | |

Реализация программы предполагает безотметочное оценивание. Текущее оценивание осуществляется посредством наблюдения за ходом выполнения практических работ. Фиксация результатов освоения программы отражается в матрице:

ФИО обучающегося						
№ домашнего задания	1	2	3	4	5	6
Отметка о выполнении (аттестован/не аттестован						

№ домашнего задания	7	8	9	10	11
Отметка о вы-					

полнении (аттестован/не аттестован					
--	--	--	--	--	--

Приложение №1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы музыкальной грамотности.

Тема 1.1. Взаимосвязь музыки и движения.

Введение понятий «музыкальный счёт», «мелодия», «ритм», «вступление». Прослушивание музыкальных композиций, определение темпа, тембра музыки.

Тема 1.2. Ритмические комбинации.

Работа с ритмом и темпом. Разучивание и отработка ритмических комбинаций. Работа над соотношением движения с музыкой.

Раздел 2. Введение в основы техники современного танца.

Тема 2.1. Позиции ног.

Изучение строения нижних конечностей: кости, суставы, мускулатура, естественное взаимодействие всех составляющих в движении. Понятие параллельных позиций ног. Изучение параллельных позиций. Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, IV).

Тема 2.2. Позиции ног.

Изучение строения верхних конечностей. Изучение основных положений и позиций рук. Координация рук в современном танце - вытяжение, сброс.

Тема 2.3. Ощущение веса (тяжести) при движении.

Выстраивание естественного устойчивого положения всех костей и суставов стоя на двух ногах, стоя на одной ноге. Смещение, перенос веса тела.

Раздел 3. Floor work.

Тема 3.1. X-position.

Изучение позиции тела - основное исходное положение для комбинаций раздела floor work. Работа над правилами исполнения - руки и ноги раскрыты направлению от центра, поясничный отдел позвоночника стремится к полу. Работа с принципом «вытяжение-расслабление». Перекат на бок с приведением рук и ног к центру тела и возврат в исходное положение.

Тема 3.2. Изучение основных движений корпуса в варианте исполнения *parterre* (на полу). Работа над техникой исполнения. Разучивание комбинаций.

Тема 3.2.1. Contraction. Release.

Тема 3.2.2. Stretch.

Тема 3.2.3. Curve.

Тема 3.2.4. Side.

Тема 3.2.5. Arch.

Тема 3.2.6. Twist.

Тема 3.3. Roll down и Roll up (floor work).

Изучение строения позвоночника. Изучение движений roll up и roll down. Работа над техникой исполнения. Комбинации.

Тема 3.4. Banana shape.

Разучивание движения banana shape. Работа над техникой исполнения. Комбинации.

Тема 3.5. Перекаты «спирали».

Изучение перекатов на нижнем уровне. Работа над техникой исполнения и органичным движением во взаимодействии с полом. Работа над смещением акцента с одной части тела на другую в движении. Комбинации.

Тема 3.5.1. «Спираль» за руками.

Тема 3.5.2. «Спираль» за ногами.

Тема 3.5.3. «Спираль» за головой.

Тема 3.6. Кувырки.

Изучение методики исполнения кувырка. Работа над техникой исполнения. Комбинации кувырков с перекатами, banana shape, roll up и roll down.

Тема 3.6. Swing (floor work).

Изучение движения swing. Работа над техникой исполнения - стопа скользит по полу, в исходном положении и на возврате в него сохраняется параллельная позиция ног, плечи и лопатки лежат на полу, не отрываясь. Работа с принципами движения «падение», «импульс-завис».

3.1.1. Swing в закрытое положение.

3.1.2. Swing в открытое положение.

3.1.3. Боковой swing.

3.1.4. Swing сидя.

Раздел 4. Exersis.

Тема 4.1. Warm up.

Изучение основных положений корпуса в положении стоя. Работа над техникой исполнения. Работа над выстраиванием корпуса. Работа над подвижностью позвоночника. Работа над растяжением и укреплением мышц спины и ног. Работа над ощущением вытяжения мышц спины и рук. Комбинации.

Тема 4.1.1. Contraction.

Тема 4.1.2. Stretch.

Тема 4.1.3. Curve.

Тема 4.1.4. Side.

Тема 4.1.5. Arch.

Тема 4.1.6. Twist.

Тема 4.1.7. Коллапс.

Тема 4.1.8. Roll down и roll up (стоя).

Тема 4.1.9. Flat back.

Тема 4.1.10. Dip body bend.

Тема 4.2. Plié.

Demi, grand plié в технике современного танца по параллельным и выворотным позициям. Работа над техникой исполнения (направление колена совпадает с направлением стопы, во время demiplié пятки не отрываются от пола).

Тема 4.3. Foot isolations.

Работа со стопами (внутри, наружу, вытяжение, releve и т.п.), взаимодействие с полом, развитие чувствительности, подвижности, силы стопы.

Тема 4.4. Brush.

Battement tendu, jeté в технике современного танца (разница с классическим танцем). Исполнение «крестом». Работа над техникой исполнения.

Тема 4.5. Grand battement jeté.

Изучение. Исполнение «крестом». Работа над техникой исполнения.

Тема 4.6. Маленькие прыжки.

Прыжки по параллельным и выворотным позициям. Исполнение прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

Раздел 5. Fall and recovery, gravity–momentum–suspension.

Тема 5.1. Swing (стоя).

Изучение основных видов движения swing и fall отдельно друг от друга. Работа над техникой исполнения. Работа над принципом движения «gravity–momentum–suspension». Объединение в комбинации.

Тема 5.2. Bounce.

Изучение движения. Работа над техникой исполнения. Bounce с добавлением движений рук.

Тема 5.3. Fall and recovery.

Изучение и работа над техникой исполнения движения fall. Работа над принципом «fall – recovery» («падение – восстановление»).

Раздел 6. Баланс на руках.

Тема 6.1. Перенос веса с двух ног на две руки и обратно на нижнем уровне.

Изучение, работа над техникой исполнения (выход и приземление через вытянутые подъемы, перенос веса, завис в верхней точке). Включение в комбинации.

Тема 6.2. Вертикальная стойка на двух руках.

Работа над техникой исполнения. Выстраивание вертикали. Поиск баланса.

Тема 6.2.1. Стойка на руках у стены.

Тема 6.2.2. Стойка на руках с помощью партнера.

Работа в паре, ощущение партнёра.

Раздел 7. Позы.

Тема 7.1. Diagonal level.

Изучение позы (корпус и рабочая нога составляют одну линию, в то время как корпус наклонен 90 градусов или ниже). Работа над техникой исполнения. Варианты прихода в позу.

Тема 7.2. Arabesque.

Последовательное изучение 1, 2, 3, 4 arabesque с ногой в пол, на 45 и 90 градусов. Работа над техникой исполнения. Варианты прихода в позу.

Раздел 8. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям.

Тема 8.1. Перенос веса.

Изучение понятия веса (центра тяжести). Варианты перемещения веса с одной ноги на другую (на прямых ногах, при помощи plie, releve) в различных направлениях (вперед, назад, в стороны). Комбинации.

Тема 8.1.1. Перенос веса по параллельным позициям.

Тема 8.1.2. Перенос веса по выворотным позициям.

Тема 8.2. Шаги.

Изучение видов шагов. Комбинации.

Тема 8.3. Cross.

Введение понятия cross (продвижение в пространстве по прямой, комбинирование или заикливание элементов). Cross комбинации включающие шаги и способы переноса веса.

Тема 8.4. Движения по диагонали.

Комбинации, составленные с продвижением в пространстве по диагонали.

Тема 8.5. Вращения и повороты:

Тема 8.5.1. Soutenu en tournant.

Повороты на двух ногах по 5 позиции. Изучение, работа над техникой исполнения. Исполнение в продвижении по диагонали. Исполнение на demi plie.

Тема 8.5.2. Chaîne.

Поворотные движения, в которых танцовщик делает пол-оборота на каждой ноге на полупальцах. Изучение, работа над техникой исполнения.

Раздел 9. Танцевальные комбинации.

Тема 9.1. Танцевальные комбинации.

Разучивание развернутых танцевальных комбинаций или танцевальных номеров. Отработка движений и римической структуры. Работа с координацией, образом, выразительностью. Работа в парах, тройках, группах.

Раздел 10. Stretching.

Тема 10.1. Комплексы растяжек.

Разучивание поз и упражнений, направленных на развитие физических данных, растяжение и укрепление различных групп мышц. Работа с разными частями тела и отделами позвоночника.

Тема 10.1.1. Комплекс для мышц торса, спины.

Тема 10.1.2. Комплекс растяжек для мышц ног.

Тема 10.1.3. Комплекс упражнений на растяжение мышц в паре.

Тема 10.1.4. Комплекс пассивных растяжек.

Тема 10.1.5. Динамический комплекс.

Раздел 11. Повторение пройденного материала.

Тема 11.1. Повторение пройденного материала.

Тема 11.2. Контрольный урок.