

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
заседании
«29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 29.08.2024 г.



«Икемділік пен әсемділік»
Программа дополнительного образования
по хореографии
для детей школьного возраста (6-10 лет)
КГУ «Комплекс «Детский сад школа – гимназия № 46»
2024-2025 учебный год

Автор программы:
Образцова В.А.

г. Астана 2024 год

Пояснительная записка.

Преподавание хореографии в школе обусловлено необходимостью осуществления психического, физического и эмоционального развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Данная программа помогает развить в детях выразительность, пластичность, общую культуру движений. Хореография, как учебно-воспитательной дисциплине, должно отводиться значительное место в системе эстетического образования. Научить детей передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия хореографией, которые необходимо систематически проводить с детьми уже с самого раннего возраста. На этих занятиях у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.

Как сделать уроки хореографии и пластики наиболее продуктивными? Проблема интереса, увлеченности - одна из фундаментальных проблем всей педагогики, и ее умелое решение важно для успешного ведения занятий по любому школьному предмету. Но особое значение она приобретает в области искусства, где без эмоциональной увлеченности невозможно достичь мало-мальски сложных результатов, сколько бы не отдавалось этому времени. В своей программе я старались найти такие принципы, методы и приемы, которые помогли бы увлечь детей, заинтересовать танцами и пластическими этюдами, приблизить к ним великое искусство хореографии, таящее в себе неизмеримые возможности духовного обогащения человека.

Раскрывать свой творческий потенциал дети могут как в коллективных занятиях, где каждый ребенок является частью целого синтетического процесса, так и в индивидуальных упражнениях. Здесь необходимы и тренировка, и своеобразие, и активизация, фантазия и самобытность каждого ребенка.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой,

всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают учащегося к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене. Учитывая это, главной задачей преподавателя танца является не только научить понимать и любить искусство танца, но и уметь применять полученные навыки на школьных спектаклях и в жизни.

Отдельное внимание на занятиях по ритмической хореографии уделяется культуре и богатому наследию казахского народа, в частности казахской народной хореографии. Многонациональность нашей родины является ее огромное богатство: каждый народ со своей оригинальной самобытной культурой украшает нашу землю Казахстана и обогащает историю человечества. Дети с удовольствием познают казахское народное творчество через его музыку, танец и прикладное искусство.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Программа по хореографии содержит следующие разделы:

- общеразвивающие упражнения (разминка);
- элементы классического, казахского и народного танцев;
- историко-бытовой танец;
- элементы современной хореографии, партерной гимнастики;
- элементы флэшмоба.

Цели программы.

-использование разнообразных и доступных действий ритмической хореографии в сочетании с элементами классического, народного, современного и казахского танца (прил. 1);

-создание танцевального репертуара (прил.2);

-воспитание личности ребенка, его гуманного отношения к окружающей действительности, патриотичной и идейно-нравственной направленности;

-формирование в детях глубокого эстетического чувства;

- формирование и распространение идей духовного единства, укрепление и сохранение дружбы народов и межнационального согласия;

- совершенствовать технику движений, их ритмичность и выразительность, свободу, легкость и изящество, пластичность и координированность;

- воспитывать у детей эмоционально-осознанное отношение к музыке и хореографии;

- развивать музыкальность, чувство ритма, внутреннего слуха, самостоятельность, инициативу, творческую активность и фантазию.

Задачи программы.

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;

4. обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

5. обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
6. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и современного танцев, воспитать культуру движения;
7. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
8. постепенно усложнять движения казахского танца, оказывающие наибольшее влияние на воспитание у детей чувства патриотизма, гордости за свой народ и его уникальную культуру;
9. изучать танцы разных народов, которые воспитывают чувство собственного достоинства, вежливости в обращении с партнёром, знакомят учащихся с культурой разных народов, позволяющих показать человека любой национальности через призму общечеловеческих ценностей.

В результате прохождения программы улучшается:

- осанка;
- координация движений;
- навыки осмысленного и выразительного исполнения движений;
- выдержка и организованность, умение вести себя в коллективе;
- эстетическое чувство.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца и пластические этюды. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях города;
- требования к внешнему виду на занятиях и на выступлениях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов.

будет уметь:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного, современного и казахского танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года. Содержанием работы на уроках хореографии является музыкально-ритмическая деятельность детей. Изучая программу дети учатся слушать музыку, выполнять под нее разнообразные движения, знакомятся с основами хореографии и сценического движения.

Ритмические упражнения, с которых начинаются занятия, развивают у учащихся чувство ритма, умение двигаться под музыку, развивают представление о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: мячами, лентами, обручами и т.д. развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. С помощью разминочных упражнений дети разогревают свои мышцы и учатся владеть своим телом, познают его возможности, учатся держать правильную осанку и следить за ней. Игры и упражнения под музыку оказывают влияние не только на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминания условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Хореографические упражнения дадут учащимся представление об основах классического, народного и эстрадного танца.

Упражнения из раздела "Сценическое движение" помогут детям не только перевоплотиться в предметы, растения и животных, но и поимпровизировать под музыку.

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения ритмике связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения классический танец отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения хореографией являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
 - объяснение методики исполнения движения;
 - демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).
- Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:
- качественный показ;

- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

Ученик должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Пластические этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Приложение 1.

Классический танец:

Цель педагога: Формировать навыки классического танца у учащихся.

Задачи:

- организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все усилия на физическую нагрузку;
- подготовить двигательный аппарат учащихся: мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса;
- формировать осанку (постановка корпуса, ног, рук, головы);
- выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала;
- развить гибкость, шаг, прыжок;
- воспитывать начальные движения координации у станка и на середине зала;
- выработать навыки правильности и чёткости исполнения;

- выработка апломба (устойчивости);
- развивать танцевально-ритмическую координацию движений и выразительность;
- формировать общую культуру, художественно-эстетический вкус;
- активизировать интерес к классическому танцу;
- обучить навыкам музыкально-пластического интонирования;
- обучить французской терминологии названий движений;
- совершенствовать двигательный аппарат (развивать физические данные учащихся, исправлять физические недостатки);
- развивать пластичность, координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки исполнения;
- воспитывать силу, выносливость, укреплять нервную систему;
- формировать навыки коллективного общения;
- раскрывать индивидуальность учащихся.
- всесторонне развивать личность учащихся средствами музыки;
- помочь учащимся освоить хореографический материал;
- подобрать музыкальное оформление урока, соответствующее стилю, характеру, ритмическому рисунку, темпу движений;
- прививать учащимся умение слышать и понимать музыку;
- развивать музыкальность учащихся;
- прививать осознанное отношение к конструктивным особенностям музыкального произведения;
- формировать чувство ритма, метра, темпа;
- развивать музыкальный слух, память;
- развивать музыкальное восприятие;

Примерный ход урока:

1. Поклон (в начале и в конце урока).
2. Организационный момент.
3. Экзерсис у станка.
 - Plié;
 - Battements tendus;

- Battements tendus jetes.
- Rond de jambe par terre;
- Battements fondu;
- Adagio;
- Releve;
- Растяжка;
- Allegro.

Народный танец:

Народный танец- это танец, традиционно распространенный в какой -либо стране или среди той или иной народности.

Основными задачами предмета «народно - сценический танец» являются:

- знакомство с танцевальной культурой различных народов;
- изучение и обработка местного танцевального фольклора.

Предмет «народный танец» знакомит учащихся с танцевальной культурой различных республик и танцами народов мира. Первое место уделяется изучению русского народного танца.

Цели урока «народно - сценический танец»:

- совершенствовать технику исполнения движений;
- умение передать национальные особенности, характер и манеру исполнения того или иного танца народов мира.

Примерный ход урока:

В начале и в конце урока - поклон (приветствия, прощания).

- упражнения у станка;
- упражнения на середине;
- этюдно - постановочная работа: изучение этюдов в русском, белорусском, украинском, татарском, еврейском, немецком, узбекском, азербайджанском, грузинском, турецком, корейском характерах.

Современный танец.

Цели:

- изучение основ модерн—джаз танца.
- физическое развитие ребёнка
- развитие координации, танцевальности, пластичности средствами современного танца.

Задачи:

- развитие подвижности позвоночника;
- взаимосвязь дыхания и движения;
- округлый и вытянутый позвоночник;
- овладение культурой танца, эстетикой движения.
- развитие умения применять полученные знания в танцевальных комбинациях

При подготовке урока необходимо разделить материал на разделы и определить для каждого из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трёх разделов.

Примерный ход урока:

- разогрев;
- изоляция;
- партерная гимнастика;
- adagio и grand battement;
- комбинации в разных танцевальных стилях: модерн, джаз, афро-джаз, кон темп и т.д.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

Подготовительный уровень: изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Базовый уровень: вводятся новые технические понятия в каждом разделе урока, в разделе «Комбинация» изучаются комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Профессиональный уровень: этот третий, продвинутый уровень, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения. Время для разогрева максимально сокращается.

Казахский танец.

Цель данной программы – создать элективный курс для практического изучения основ казахской народной музыки, инструментального, устного – музыкально – поэтического творчества казахского народа, также для практического изучения основ казахского плясового фольклора – важнейшей сферы духовной культуры народа.

Задачи:

- воспитание уважения и любви к народной музыке и танцу, являющимися основой развития музыкального и хореографического искусства;
- воспитание эмоционального восприятия содержания музыкальных произведений, развитие художественного вкуса;
- совершенствование музыкального и хореографического образования учащихся;
- воспитание у учащихся умения передавать характер, стиль и манеру исполнения казахских народных танцев;
- вырабатывать танцевальную технику, развивать выразительность и музыкальность;
- приобретение навыков к анализу музыкальных произведений, умений выявлять их сходство и особенности;
- формировать художественные интересы и творческую активность.

Примерный ход урока:

1. Основные положения рук, корпуса, головы - наглядно отражающие в себе все характерные черты художественного мышления народа.
2. Основные движения рук в женских и мужских народных танцах.
3. Основные традиционные «ходы» казахского танца - способы красивого, гармоничного передвижения в разных направлениях.
4. Основные движения - традиционные элементы женского и мужского народного танца.
5. Упражнения для развития гибкости корпуса силы ног, пластики рук, способствующие расширению танцевальных возможностей, определяющих овладение умениями и навыками казахского танца.

Историко-бытовой танец.

Цели:

- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- формирование знаний об истории возникновения, развитии и социальной природе бытового танца;
- формирование умений и навыков музыкально, грамотно и выразительно исполнять танцевальные элементы и бытовые танцы различных эпох и стилей в элегантной, благородной манере.

В связи с этими знаниями учащиеся должны прийти к пониманию танца как выразителя эстетики и культуры той или иной эпохи.

Основными задачами предмета "Историко-бытовой танец" являются:

- знакомство учащихся с танцевальной культурой XVI - XX вв.;
- овладение наиболее типичными формами историко-бытового танца;
- изучение истории развития и изменения бытового костюма;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей.

Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (качественный показ, просмотр видеозаписей, посещение концертов);
- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие);
- аналитический (сравнение и обобщение, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход (учет природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки каждого ученика).

Приложение 2.

Примерный репертуарный план на 2024-2025 уч.г.:

- Казахский танец «Мейрам»
- Казахский танец «Тойға шашу»
- Казахский танец «Алтын мура»
- Казахский танец с инструментом
- хоровод дружбы «Достық»: русский, татарский, немецкий, украинский, еврейский, казахский.
- Казахский танец с пиалами
- «Стильный рок-н-ролл»
- «В ритме блюза»
- эстрадный танец «Алабама»
- «В стиле хип-хоп»
- Казахский стилизованный танец «Жаса туған жер!»
- Спортивный танец «Я – победитель, Я – чемпион!»

**Календарно - тематический план танцевальной группы
(7-10 лет)**

108 часа (3ч в неделю). Продолжительность занятия 45 минут.

№	Тема занятия	Кол.ч.	Примеч.
Октябрь			
1	Ритмическая разминка на середине зала: повороты и наклоны головы, подъем и вращение плеч, перегибы корпуса	1	
2	Построение в шеренгу на задний, передний план, из одной шеренги в несколько	1	
3	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	1	
4	Гимнастические упражнения на полу «Мостик», «паучок», кувырки назад	1	
5	Элементы казахского народного танца: Положения рук: «Домбыра»; «Қамшы ұстау» «Өрнек»	1	
6	Движения современного танца	1	
7	Разучивание движений выпад с поворотом, «покачивание» корпуса вперед и назад	1	
8	Разучивание поклона, танцевального движения «расческа».	1	
9	Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1	
10	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения.	1	
11	Постановочная работа	2	
Ноябрь			
1	Вращение рук, кистей, смещение бедер, подъемы на носочки, ритмические элементы (хлопки, удары ногой)	1	
2	Экзерсис у станка (деми плие, релеве)	1	
3	Партерная гимнастика «Кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка»	1	
4	Движения рук: «Бидай»; «Орама»	1	
5	Постановка корпуса (ноги в свободном положении)	1	
6	Открытая позиция; закрытая позиция; вращение	1	
7	Связь музыки и движения.	1	

8	Изучение построений: колонна, шеренга.	1	
9	Шуточные танцы. Придумывание сюжетов.	2	
10	Постановочная работа	2	
Декабрь			
1	Ритмическая разминка на середине зала: прыжки на двух ногах и с поднятыми ногами.	1	
2	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1	
3	Построение в круг, полукруг, круг в круге	1	
4	Парные композиции.	1	
5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	1	
6	Игровые технологии. Аист (на координацию движений).	1	
7	Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI)	1	
8	Экзерсис у станка (батман тандю, сотте)	1	
9	Элементы немецкого народного танца: позиции рук и ног, положения рук в паре, шаг – подскок, притопы	1	
10	«Вальсовая дорожка»; «перемена»	1	
11	Постановочная работа	2	
Январь			
1	Ритмические элементы (хлопки, удары ногой)	1	
2	Построение лицом в круг, лицом из круга, круг парами	1	
3	Гимнастика на полу махи ногами вперед, в стороны, назад	1	
4	Игра «Азбука природы музыкального движения»	1	
5	Экзерсису станка (гран батман, шажман)	1	
6	«Брызги», «волна» вперед и в сторону, «кик», закручивание	1	
7	Музыкально-двигательная игра «Достар»	1	
8	Пропоем, прохлопаем любимую мелодию (развитие слуха).	1	
9	Игровые технологии. Восточный танец (на воображение)	1	
10	Упражнения на расслабление и воображение	1	
11	Постановочная работа	2	
Февраль			
1	Разминка по кругу зала: естественные бытовые шаги; танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног	1	

2	Построение по диагонали	1	
3	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	
4	Экзерсис у станка (рон-де-жамб партер)	1	
5	Разучивания этюда классического танца	2	
6	Техника прыжков и вращений.	1	
7	Элементы казахского народного танца: боковой ход на носках, переменный ход с пятки.	1	
8	Движения «Рок –н-ролла» -поочередные взмахи ногами	1	
9	Колокол . Великий мастер (снятие внутренних зажимов).	1	
10	Постановочная работа	2	
Март			
1	Ритмическая разминка по кругу зала: бег с высоко поднятыми коленями; бег с подскоками	1	
2	Самостоятельное разучивание хореографических рисунков (змека, круг в круге)	1	
3	Партерная гимнастика «Качалочка», поднимание обеих ног на 45°, «ножницы»	1	
4	Перевод рук из позиции в позицию (Пор де бра)	1	
5	Движения рук:«Қол қимылы айналма»; «Толқын»; «Жалын», «Мойын»	1	
6	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	1	
7	Постановочная работа хоровод «Дружба народов»	1	
8	Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом и т. п.	1	
9	Имитационные и образные упражнения	1	
10	Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	2	
11	Современный танец. Прыжки из стороны в сторону шаг накрест и выведение ноги в сторону	1	
Апрель			
1	Ритмическая разминка по кругу зала: шаги на полупальцах при вытянутых коленях; шаги на пятках	1	

2	Построения по указанию педагога	1	
3	Расширение знаний, представление о танцевальных жанрах.	1	
4	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	1	
5	Экзерсис на середине зала. (деми плие, сотте)	1	
6	Элементы русского народного танца: тройные прыжки; бег с отбрасыванием согнутых ног назад	1	
7	Правила танцевального этикета.	1	
8	Движения «Вальса»: положение рук в паре; чек; шассе.	1	
9	Постановочная работа	2	
10	Отработка сложных моментов танца.	2	
Май			
1	Шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног; легкий бег; бег с вытянутыми пальцами ног	1	
2	Сплетенный круг (корзиночка)	1	
3	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	1	
4	Эксерсис на середине зала (соте, разножка)	1	
5	«Ковырялочка», хлопки и движения для мальчиков (хлопки одинарные по бедру и голенищу, присядка с выставлением ноги на пятки)	1	
6	«Пружинка», «кик» с переступанием, «повороты вокруг себя, руки в стороны»	1	
7	Постановочная работа	1	
8	Игра «Раскрасим красками танец»(подготовка костюмов).	1	
9	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	2	
10	Итоговое занятие	2	

Итого: 108