

ГБОУ «СОШ №2 с.п. Кантышево»

«Согласовано»

Зам.дир. по ВР:

 X.A. Кантышева/

«31» 08 2020г.

«Утверждаю»

Директор школы

 /P.O. Дзаурова/

«31» 08 2020г.

Рабочая программа
дополнительного образования
по реализации художественно эстетического направления

«Хореография»

Составитель программы и
руководитель кружка: Кодзоев Р.А.

Пояснительная записка

__Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. хореография своим красочным и доступным всем народом, языком, способна поведать о самом сокровенном и самобытном, что составляет сущность национального характера, каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Это пластический портрет народа. Немая поэзия, зримая песня, таящая в себе часть народной души. В них отражены творческая сила народной фантазии, поэтичность и образность мысли, выразительность и пластичность формы, глубина и свежесть чувств. Это эмоциональная, поэтическая летопись народа, самобытно, образно, ярко рисующая историю событий и чувств, пережитых им»

Танцы и песни всегда занимали видное место в жизни ингушей, сопровождая их в радости и горе, в будни и праздники. Входя в мир народов музыки и танцев, ребенок подсознательно ощутит в себе „зов предков”. Характерные для ингушской народной культуры звуки, тембры, орнаменты, движения, мелодии “пронизывают его насквозь”. Ребенок осознает себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

Данная программа составлена для изучения народных танцев и национальных костюмов ингушей и народов Кавказа.

Кавказские танцы-это не просто часть традиционной национальной культуры, это еще и целая философия, в которой каждый поворот, каждое движение рук и взмах кисти имеет свое особое глубинное значение.

Вайнахский танец действительно можно считать традицией единства страсти и грации, ведь этот танец сочетает в себе такие разноплановые образы.

Это фантастический танец, имеющий колоритную красоту! Представьте себе жесткие угловатые движения мужчины, подчеркивающие мужественно его рук и груди. И женщины развевающимся ходом скользят вокруг него с изящными движениями рук, маскирующими женственную улыбку. Очень похоже на легкий бриз, окружающий заснеженную вершину горы. Это и есть танцевальный образ земли Кавказа.

В числе народных танцев встречаются сольные, парные, массовые, женские, девичьи, мужские. Эти танцы, сопровождаемые музыкой или плясовыми напевами, открывают широкие возможности для проявления творческой индивидуальности исполнителей, динамической пластикой всего тела и выразительно мимикой лица они, то придают танцу оттенок сдержанности и величавости, то подчеркивают в нем мужественную силу, ловкость и удаль. Большое внимание уделяется изучению национальных костюмов Ингушетии и Кавказа. Народный костюм ценнейший памятник народного творчества. Костюм-выразитель социальной и индивидуальной характеристики человека; его эстетического вкуса, характера, возраста, пола и социального статуса.

Актуальность программы.

Программа направлена как на художественное развитие детей, физическую и хореографическую подготовку, так и на изучение национальной культуры в сочетании с духовным воспитанием и повышением уровня толерантности молодого поколения. Такой подход в обучении дает значительный педагогический эффект, подтверждая актуальность избранного направления.

Цели программы:

- ° формирование двигательных навыков необходимы для исполнения народов-характерных танцев Ингушетии и Северного Кавказа;
 - ° раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства;
 - ° создание условий для самореализации ребенка в творчестве;
 - ° создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
 - ° формирование духовно- нравственной личности ребенка средствами танцевального искусства.
 - ° ознакомление детей с богатством, разнообразием, самобытностью народного танца ;
 - ° воспитание любви к народному танцу, как части национальной культуры народа;
- Образовательный;
- ° обучение детей танцевальным движениям;
 - ° формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
 - ° формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
 - ° формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- ° развитие у детей активности и самостоятельности;
- ° формирование общей культуры личности ребенка;
- ° создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве-учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- ° привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- ° развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- ° развитие музыкального слуха и чувства ритма, темпа;
- ° развитие исполнительных навыков в танце;

Оздоровительное:

- ° укрепление здоровья детей;
- ° развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- ° формирование осанки.

Программа рассчитана на детей 6-16 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. В процессе занятия сочетается коллективная работа и индивидуальная с солистами. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей. Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятия. Освоение программы рассчитано на три года и включает в себя занятия по классическому и народному танцу. Основной формой работы и кружке является групповое занятие по расписанию. Занятие проводятся 2 раза в неделю.

Программа рассчитана на 72 занятия, продолжительность занятий 90 минут. Расширяя кругозор детей, знание о фольклоре и в целом о культуре ингушского народа и народов Кавказа используются такие формы:

- ° демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- ° демонстрация вариаций;
- ° отработка движений;
- ° постановка танца;

°репетиции;

°знакомство с национальным костюмом ингушей и народа Кавказа;

°просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

-основные положение позиции рук и ног в народном танце;

-положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов кавказского танца, основание данных элементов на середине;

-грамотно исполнять программные движение у станка и на середине зала;

-уметь ориентироваться в пространстве; у станка и на середине зала:

-знать движение в различных ракурсах и рисунках;

-уметь исполнение движения в характере кавказского танца;

-первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

По окончании второго года обучение учащиеся должны знать и уметь:

-грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;

-ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;

Работать в паре и танцевальными группами;

-основные движения кавказских танцев;

-манеру исполнения упражнений вайнахских и кавказских танцев;

-технику исполнения вращений на середину зала и по диагонали.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

-исполнять технически сложные движение у станка и на середине зала;

-передавать в движении сложные ритмические рисунки кавказских танцев

-усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;

-ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинации и этюдных форм;

-умение правильно носить сценический костюм, знать правила эксплуатации национальных костюмов, уметь правильно завязывать башлык. Уметь носить сценический костюм.

-продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности, исполнения движений.

Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, совершенствовать полученные знания и приобретённые исполнительные навыки.

Для осуществления целей и задач программы определены следующие разделы.

- «Введение»- дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- «Азбука классического танца»- знакомит с азами классического танца.
- «Народно-характерный танец».
- «Танцевальные этюды» - способствуют развитию танцевальной эмоциональности.
- «Индивидуальные занятия» - работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.
- «Постановочная работа»- знакомство с композицией танца, постановка танцев.

«Введение»-дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды. Знакомство с национально-культурными традициями, самобытной хореографией и национального костюма ингушского народа и народов Кавказа. С чего начинается обучение танцу? Как ни странно, занятие классической хореографией с постановки танцевального шага. Именно он является основой любой композиции.

Шаг должен быть четким, выворотным и пластичным. В ходе обучения может быть выявлено недостаточное развитие «Ахилла», коленного или бедренного состава, что корректируется путем регулярных занятий. Еще одним важным моментом является стойка. Позвоночник должен быть вытянут строго вертикально, ягодицы и живот подтянуты, лопатки сведены назад, а плечи опущены вниз. Если тело будет находиться в расслабленном положении, будет потеряна устойчивость, а также равновесие; а потому никакие движения не получаются. Конечно, первое время, достаточно тяжело следить за осанкой, но уже через несколько месяцев регулярных занятий такое положение тела становится естественным.

Классическая хореография- это основа, на которой держится все танцевальное искусство. Познав все его тонкости, сможете овладеть любым жанром, который вам по душе.

«Азбука классического танца»-знакомит с азами классического танца.

Основные понятия Классическая хореография для взрослых и детей складывается из одних и тех же элементов, но сложность и техника исполнения будут существенно отличаться. Тем не менее, основные понятия и требования остаются неизменными. Первым и самым главным условием является хорошая выворотность. Это способность разворачивать наружу бедренный сустав, что позволяет ноге и стопе, в частности, принимать основные позиции. Даже если данное свойство не дано человеку от рождения его вполне возможно выработать путем регулярных усердных занятий

Поза-это статичная фигура, которая определяется положением корпуса, конечностей и головы танцора. В зависимости от положения относительно зрительного зала, позы могут быть открытыми или закрытыми.

Позиции- это основные положения конечностей. Если речь идет о стопах, то они, непременно, должны находиться на полу. Именно позиции определяют правильное положение тела, дарят ему грацию, а танцу- выразительность.

Позиции рук

Плавные движения рук придают танцу красу, нежность и выразительность. Тем не менее, чтобы добиться результата, важно знать их основные позиции;

Подготовительная позиция - руки опущены вниз, локти и кисти округлены;

И следует поднять руки, зафиксировав их перед собой на уровне диафрагмы;

Вторая позиция -из первой позиции следует развести руки в стороны(при этом, локоть и кисти не должны привстать, а должно оставаться легкое округление);

Третья позиция-из первой руки поднимают над головой.

Позиции ног

Школа классической хореографии, зачастую, начинается с развития выворотности, которая позволяет ногам принимать основные позиции. Их выделяют шесть:

первая позиция- ступни соприкасаются пятками и развернуты наружу образуя на полу прямую линию (или угол 180 градусов);

вторая позиция является производной от первой(ноги образуют все ту же прямую линию, но между ними образуется расстояние, равное размеру одной ступни);

третья позиция-пятка одной ступни прижата к середине другой (при этом, ноги, по-прежнему, образуют угол 180 градусов);

четвертая позиция - выворотные ноги расположены параллельно друг другу на расстоянии, равном длине одной ступни;

пятая позиция-ступни плотно прижаты друг другу ,при этом носки и пятки закрывают друг другу;

шестая позиция-ступни расположены параллельно друг другу и перпендикулярно положению тела.

Достаточно сложной наукой является хореография. Классический танец требует не только физических навыков, но также теоретических знаний. Так выделяют следующие основные группы движений;

Плие(plier)-сгибание ног в коленях;

Этандр (etendre)-вытягивание корпуса и конечностей;

Релеве(relever)-подъем на полу пальцы;

Глиссе(glisser)- главное скольжение стопы по полу;

Соте(sauter)- прыжки;

Элансе(elancer)-бросок ноги;

Турне(turner)-поворот вокруг себя

Это основы хореографии, но далеко неполный список ее позиции. Танец представляет собой плавную попеременную смену позиции с использованием указанных базовых движений.

Экзерсис у станка (упражнение у станка).

Классическая хореография начинается с экзерсиса у специального балетного станка. Это комплекс упражнений, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата.

Именно с экзерсиса начинается свое занятие любой танцор. Комплекс включает в себя следующие основные упражнения:

Plié(плие)- плавное приседание во всех известных позициях ног (может быть половинным и глубоким),направленное на разогрев мышц и связок.

Battementendu(батман тандю)- скольжение носка по полу с напряжением всей ноги вытягиванием подъема(разрабатывает ахилл и способствует общему развитию мышц).

Battementjete(батман жете) – невысокий бросок носка, сопровождающийся резким разрывом ног и напряжением в паховой области(развитие тазобедренного сустава и голеностопа).

Ronddejamdeparterre(рон де жамб партер)- рабочая нога описывает круг по полу (данное упражнение способствует развитию выворотности, а также разогревает тазобедренный сустав).

Endehors-движение направлены вперед по отношению к опорной ноге;

Endedans- носок”ресует” круг и обратную сторону;

Battementfondu(батман фондю)- плавно и пластично опорная нога опускается в положение “деми плие”, а рабочая в это время сгибается в колене, прикасаясь носком к щиколотке (на подъеме колено опорной ноги вытягивается , а рабочая выпрямляется под 45 градусов).Battementfrappe(батман фραπε)-резкое, энергичное движение, в ходе которого рабочая нога “обнимает «стопой щиколотку опорной.

Battementrique(пике)- представляет собой резкий и невысокий отрыв ноги от пола (как будто,танцующий прикасается к горячей поверхности или же колючей иголке).

Battementrelevelent(батман релеве лян)- это медленный подъем ноги на высоту не менее чем 90 градусов (предложение стоит на несколько секунд зафиксировать, после чего вернуться в исходное).

Grandbattementjete (грант батман жете)-это упражнение можно считать усложненным вариантом батман жете, в ходе которого происходит резкий большой разрыв между ногами (при этом ,рабочая должна подняться ,как минимум , на 90 градусов). Стоит отметить, что упражнения делаются так называемым крестом, в ходе которого нога поочередно двигается вперед, в сторону и назад, При этом в самом начале обучение упражнения выполняются в элементарном базовом характере. Позже могут быть разучены более сложные комбинации,направленные на развитие пластичности и грации .

«Народно-характерный танец»

Народно-характерный танец-являетсяодним из основных разделов, так как именно народный танец является основоположником всего танцевального искусства. Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. «Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин юный, как поляк, как финны,- писал Н. В. Гоголь, у одного танец говорящий, у другого бесчувственный, у одного бешеный, разгульный, у другого спокойный; у одного напряженный , тяжелый , у другого, легкий, воздушный».

На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности, среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма ,температура. Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его

танцевальном искусстве. Почему, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить к какому именно народу принадлежит тот или иной танец. Для создания качественного репертуара ансамбля уже с 1-го года обучения ведется постановочная работа. Урок народного танца, так же, как и классического, строится таким образом, чтобы движение чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие. Педагогу нужно научиться строить урок, рационально распределяя силовые нагрузки, не утомляя и не перегружая суставно-мышечный аппарат исполнитель. Особое внимание нужно обратить на необходимость чередований движений, которые выполняются на согнутых и вытянутых ногах. Занятие по народному танцу должны стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения. Структура программы предполагает постепенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. В младшую группу ансамбля принимаются дети, которые имеют хорошие физические танцевальные и музыкальные данные, обладающие выносливостью и хорошей координацией движений. Система занятий в хореографическом ансамбле создает условия для многостороннего и гармоничного развития учащихся, позволяет им само выразиться, продемонстрировали свои способности, укреплять здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку и красоту тела.

«Танцевальные этюды»

Определение этюда. Основная задача и значение этюдной работы. Правильная организация этюдной работы. Последовательное изучение, освоение и закрепление. Освоение простейших положений и движений с последующим усложнением. Работа над координацией и техникой исполнения. Грамотное распределение физической нагрузки. Виды этюдов: сольный, дуэтный, массовый. Завершающий этап этюдной работы: разучивание сценических танцевальных номеров.

Этюды способствуют развитию танцевальной эмоциональности. Танцевальный этюд – это, по сути, небольшой или эпизод танцевального порядка, извлеченный из лучших балетных постановок или составленный преподавателем из элементов сценических характерных и народных танцев. Основная идея этюдной работы на протяжении всей учебной программы народного танца основывается на вовлечении учащихся в танец сценического, а не тренировочного порядка. Комбинируя различные танцевальные движения, нужно создавать сценически окрещенный танцевальный эпизод, включающие в себя и технику танца, его стиль, характер, и актерскую танцевальную выразительность. Техника танца, несомненно, должна укрепляться и развиваться, но как самоцель упражнения, она постепенно уступает первое место указанной выше обобщающей идее этюдной работы. Педагог должен проявить свое знание народного танца. Умение отбирать материал для этюда и комбинировать их, все это можно делать лишь после того, как учащиеся

технически освоили основные элементы народного танца. Давая в качестве этюда элементы национального танца, педагог должен вкратце рассказать учащимся о народе, породившем танец, об обычаях этого народа, о костюме, наиболее характерном для этого танца, а также о стилистических особенностях танца, отличающих его от танцев других народов.

»Постановочная работа»-знакомство с композицией танца, постановка танцев.

Рисунок танца всецело зависит от музыкального материала, на основе которого сочиняется данный танцевальный номер. Он должен отражать характер, образ музыки, ее стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом музыкального сочинения.

Танец его рисунок, развивается вместе с музыкой, он то замедляется, то убыстряется, то звучит еле слышно, то усиливается. В танце, так же как в музыке, где одна фраза логически переходит в другую, один рисунок должен менять другой. С началом новой музыкальной фразы начинается и новая танцевальная форма.

Музыкальная форма, композиторский замысел произведения должен найти, адекватное выражение в композиции танца, следовательно, и в его рисунке.

Темп музыкального произведения, динамика получить соответствующее выражение в рисунке танца. Темп определяется не только скоростью движения, быстротой перемещения исполнителей по сценической площадке, но и определяет характер произведения. Таким образом, динамика, темп является и средствами выразительности танца. Характер и темперамент, присущие танцам определенного народа, также находят отражение в рисунке танца. Это проявляется в динамике движения, в остроте и плавности рисунка, свойственного тому или иному народному танцу. Как вышесказано, каждый народ под влиянием условий жизни труда, географического положения выработал в течение веков свой типичный рисунок танца, свою танцевальную лексику. В них наиболее полно раскрывается характер этого народа, его быт, его обычаи и нравы. Следовательно, рисунок танца зависит прежде всего *от замысла номера, его идеи, музыкального материала, музыкальной форме всего произведения* (его внутреннего характера и образа, ритмической стороны, темпа, строения музыкальных фраз), национальной принадлежности танца (характерные черты рисунка, присущие танцам данного народа, его характер). Танца народов Кавказа отличаются удивительной самобытностью. Они вошли в XXI век практически в неизменном виде. Современный кавказец танцует точно так же, как и его предок настолько сот лет назад и этюды танца, соответственно берутся из национальных танцев конкретного народа над постановкой которой работает руководитель. Самый известный из череды кавказских, танец-лезгинка.

Лезгинка - обобщенное название быстрого кавказского фольклорного танца, сочетающего резкие порывистые движения в мужской партии и лирические, скользящие движения в женской партии. Так как народов на Кавказе много (53), то у каждого народа лезгинку

танцуют со своими характерными движениями, и каждый народ имеет свое специфическое название для танца такого рода, но исторически в обществе закрепилось название быстрого танца народности лезгина.

Это наиболее известный и любимый всеми танец, который, чаще всего используется по очереди несколькими импровизирующими участниками. Лезгинка бывает трех видов : сольная, парная, массовая. Техника исполнения лезгинки существуют во множествах вариаций, и каждый народ танцует ее по-своему. Однако можно выделить три типа танца, каждый из которых отличается своим неповторимым исполнением.

Первый и самый распространённый - мужская одиночная лезгинка. Не случайно было бы вспомнить, что ранее танец исполнялся на свадьбе или перед боем - в связи с чем, до сих пор лезгинка сохраняет ярко выраженный агностический элемент. Мелодия четкая, динамичная, темп быстрый, танец-соревнование, демонстрирующий ловкость, виртуозность, неутомимость танцовщика.

Второй- это женская одиночная лезгинка, гораздо более редкая. Как уже упоминалось, девушка имитирует движение лебедя, пластика рук медленна и грациозна, а глаза слегка потуплены.

Третья разновидностью лезгинки являются парный танец, в котором орел как бы парит над лебедью, символизируя любовное стремление. Для эффектного исполнения танцор должен виртуозно владеть различными комбинациями движений и , исполняя их, не терять связь с выбранной партнершей , которая исполняя свою грациозную партию, пытается увернуться от него, как лебедка от преследующего ее орла.

Однако лезгинкой не ограничивается танцевальное наследие джигитов и прекрасных горянок, также популярный горский танец, танец с кинжалами, танец с кувшинами, массовой танец горянок, массовый горянок, мужской массовый танец , парный свадебный танец. Этим танцы, сопровождаемые музыкой или плюсовыми напевами, открывают широкие возможности для проявления творческой индивидуальности исполнителей, динамичной пластикой всего тела и выразительной мимикой лица они то придают танцу оттенок сдержанности и величавости, то подчеркивают в нем мужественную силу, ловкость и удаль.

Все танцы народов Кавказа сольные, парные, массовые, девичьи, мужские, будь то повседневные, отражающие тяжелую работу, праздничные, настраивающие на лирическое настроение, или воинские, обладающие потрясающей энергетикой, заставляющие зрителей наблюдать за танцем неотрывно, побуждающие пуститься в пляс. Это завораживающие, чарующие танцы, нашедшие поклонников по всему миру. В ингушском танце танцевальные элементы, тесно переплетаясь с элементами техники, помогают выработке естественности, пластической красоты движений. Танцевальные движения с использованием ритма барабана и музыки перестраивают сознание, пробуждают интуицию, снимают напряжение и укрепляют дух. Танец поставлен на элементах и

движениях, бытующих в ингушской народной хореографии. Исполняется с большими задором и темпераментом. По сравнению с чеченскими танцами, отличается большой экспрессией и резкостью. В определении различия между ингушскими и чеченскими танцами служит основной ингушский ход, положения рук у девушек и юношей. У девушек в парном танце, руки выше уровня диграфы и плеча не поднимаются. Юноша в танце с девушкой, руки стараться не раскрывать при незначительном расстоянии.

Структура занятий.

Система обучения кавказскому народному танцу, предполагает организацию и проведению занятий по установленной структуре в определенной последовательности.

Каждое занятие состоит из шести частей, исключение составляют генеральная репетиция, зачетное и открытое занятие.

I часть. Организационная.

Задача: Настроить воспитанников на занятие. Проверить присутствующих по журналу. Установить индивидуальный контакт с детьми. Провести краткую беседу познавательного характера.

II часть. Вводная.

Задача: Поклон. Разминка. Постепенно введение воспитанников в работу. Разогрев главным образом, нижних конечностей и подготовка организма к упражнениям с большей физической нагрузкой.

III часть. Подготовительная.

Задача: Сконцентрировать внимание обучающихся и сосредоточить усилие на физической нагрузке. Подготовка всех частей тела к выполнению и изучению движений, используемых в основной части. Манера и выразительность движений. Формирование осанки, совершенствование походки.

IV часть. Основная.

Задача: Педагогическая проработка основных танцевальных движений и ходов. Развитие координации движений. Обратит внимание на технику и манеру исполнения движений. Постановка характерных этюдов (*горский массовый, парный танец, свадебный ингушский, лирический массовый, ингушский перепляс*), отработка определенных танцевальных связок, постановка танца.

V часть. Дополнительная.

Задача: Обучение технически трудным и силовым движением.

Закрепление пройденного материала. Импровизация. Составление самостоятельных разнохарактерных этюдов.

VI часть. Заключительная.

Задача: Постепенный переход к движениям с меньшей физической нагрузкой. Подведение итогов занятия. Поклон

Тематическое планирование на 1-2 год обучения

Внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год

Темы	Часы	Месяц
1.Набор участников коллектива Техника безопасности в кабинете на занятиях танцевального кружка	1	Сентябрь
2.Вводное занятие ознакомление с программой курса и организация работы (утверждение расписание форма одежды и,т,д	1 2	
3.Знакомство и обучение комплексу физических упражнение для развитие гибкости, осанки и т.д.		
4. Класс урок. Демиплие	3	
5.Народный урок.		
6 Позиция ног; 1,2,3,4,5,6.		
1 Класс урок. Батман тандю	4	Октябрь
2 Народный урок		
3 Подъемы на полу пальцах		
4 Ковырялка по 6 позиции	8	

<p>1 Класс урок. Батман жате</p> <p>2 Народный урок</p> <p>3 Ковырялка ножницы.</p> <p>4 Вертушка .</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>Ноябрь</p>
<p>1 Класс урок. Рондо жамб порте</p> <p>2 Народный урок.</p> <p>3 Елочка.</p> <p>4 Ковырялка с притопом.</p> <p>5 Ингушский ход.</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>Декабрь</p>

<p>1. Класс урок. Адажио</p>	<p>4</p>	
<p>2. Народный урок.</p> <p>3. Растяжка боковая, и круговая.</p> <p>4. Ковырялка с переходами.</p>	<p>8</p>	<p>Январь</p>
<p>1 Класс урок. Андалер .Анда о</p> <p>2. Народный урок.</p> <p>3. Ингушский боковой ход.</p> <p>4. Чихра.</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>Февраль</p>

<p>1.Класс урок. Ти батман</p> <p>2. Народный урок</p> <p>3. Ингушский ход с переходами и с позициями рук 1 и 2</p> <p>4. Ковырялка воздушными</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>Март.</p>
<p>1.Класс урок. Фропе</p> <p>2.Народный урок.</p> <p>3. Разучивание элементов ингушского танца.</p>	<p>4</p> <p>8</p>	<p>Апрель</p>

<u>1.Класс урок. Прыжки Шоежман</u>	<u>4</u>	
<u>2. Народный урок.</u>	<u>8</u>	<u>Май</u>
<u>3. Разучивание элементов ингушского танца.</u>		