

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей  
прикладного цикла

Кузнецова И.В.

Протокол №\_1  
от «27»августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР

Хабардина Л.Н.

«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор  
МБОУ Гимназии № 3  
Троицын А.С.  
Приказ № от « »  
2015г.



**Рабочая программа  
по РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ  
(внеурочная деятельность)**

**для 5-7 класса**

(уровень: общеобразовательный)

**Учитель Кубас Ольга Викторовна,**

**высшая квалификационная категория**

Рабочая программа составлена на основе адаптационной программы для обучающихся 5-11 классов «РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ», Эстетического направления. Для общеобразовательных школ.

г. Иркутск

2015-2016 учебный год

### Пояснительная записка.

Хореография в работе с детьми школьного возраста уже давно оформилась в самостоятельный предмет. Данные занятия содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие и способствует росту их общей культуры, коммуникабельности. В результате знакомства формируется вкус детей, они начинают понимать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Хореография в МБОУ гимназии №3 является предметом по выбору, в связи с тем, что в гимназическом компоненте учебного плана танцами занимаются обучающиеся с 1 по 11 класс. В основе программы лежит гуманитарное и эстетическое воспитания обучающихся, в связи с этим к хореографическому искусству и истории танца отводится особое внимание.

Целью уроков является создание условий для приобщения обучающихся к искусству хореографии, развитию их художественного вкуса, техники исполнения, музыкальности, выразительности. Используя разнообразные и доступные движения классического, народного танца, бального, историко-бытового и современного танцев.

Задачи:

1. знакомство с историей танца, показать разнообразие танцев;
2. знакомство детей с народными, бальными, историко-бытовыми, современными элементами танцев;
3. развитие индивидуальных способностей детей: укрепление опорно-двигательного аппарата, двигательных навыков, исправление дефектов спины (осанки), походки;
4. развитие музыкальности, ритмичности, координации и ориентации в пространстве.

Программа составлена в соответствии с требованиями к авторской программе и с Федеральными государственными образовательными стандартами и предусматривает *развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира.*

А также обеспечивает решение следующих задач, заявленных в ФГОС:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Предмет «Ритмика и хореография» изучается в 1 – 11 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю, 32-34 часа в год.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Контроль над усвоением материала проводится в конце каждой четверти и учебного года в форме открытого урока, класс-концерта, участия в фестивале «От вальса до брейк-данса». Форму контроля определяет учитель в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности обучающихся.

На фестивале (концерте) показываются знания, умения, навыки, полученные за время обучения. Постановки танцев осуществляются на учебном материале народного, бального, историко-бытового, современного (модерн-джаз) танцев. Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретенные навыки.

Адаптационная программа с 5 по 11 классы построена по концентрической системе, которая основана на углубленном изучении материала, пройденного в предыдущих классах. С 1 по 4 класс изучаются основные элементы танцев, а с 5 по 11 класс эти элементы повторяются и усложняются. В зависимости от степени усвоения обучающимися изучаемого материала происходит усложнение и внедрение новых элементов в танце.

Каждый урок включает в себя материал из разных разделов: теоретические понятия, разминку, элементы музыкальной грамоты, дыхательную и пальчиковую гимнастику, освоение различных танцевальных движений и танцев, музыкальные игры и образные упражнения.

## **Результат обученности по программе «Ритмика и хореография» в соответствии с ФГОС.**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика и хореография».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, 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 и хореографических 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.

## **Содержание разделов программы.**

Программа «Ритмика и хореография» содержит следующие разделы:

1. теоретические понятия
2. общеразвивающие упражнения
3. разминка
4. диско-танцы
5. бальные танцы
6. народные танцы
7. историко-бытовые танцы
8. современные (модерн-джаз) танцы
9. история танца

Обучение рассчитано на обучающихся 5-11 классов.

Развитие обучающихся и формирование у них определенных умений, знаний, навыков, овладение практическим и теоретическим материалом данной программы будет осуществляться по специальным критериям (см. приложение №1). Соответственно оценивается изучение отдельно взятых элементов каждого направления.

### **Общие теоретические знания.**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции рук
- позиции ног
- позиции в паре
- позиции европейских танцев
- позиции латиноамериканских танцев
- линия танца
- направление движения
- углы поворотов
- схема класса
- схема зала

### **Общеразвивающие упражнения.**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, пяточках
- перекаты стопы
- высоко поднимая колени
- выпады
- ход лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног
- постановка корпуса, рук и ног

### **Перестроение для танцев:**

- «линии»
- «хоровод»
- «змейка»
- «шахматы»

#### ▪ «круг»

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

#### **Разминка.**

Разминка проводится на каждом уроке в виде аэробики. Изучаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций ног, рук. Проводится под современную и популярную музыку.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп: суставов и мышц: кисти, предплечья. Всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4,16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Партерная гимнастика – работа мышц брюшного пояса, мышц спины, коленного сустава, силы ног.

#### **Диско-танцы.**

Изучаются основные движения и вариации из них, история возникновения танца.

Бесконтактные: «Тип-топ», «Грисс», «Диско».

Развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

Контактные: «Рилио».

Также отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

#### **Бальные танцы.**

Являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программ. Раздел знакомит с историей танца.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре.

Европейская программа: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Танго».

Латиноамериканская программа: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», «Мамба».

#### **Народные танцы.**

Раздел знакомит обучающихся с историей, характером, стилем и манерой народной хореографии. Изучение осуществляется по принципу: «от простого к сложному», как в технике исполнения, так и по стилистическим особенностям эмоциональной насыщенности.

Задачи данного раздела:

- развитие интереса к народному танцу
- ознакомление с наиболее распространенными народными танцами
- развитие индивидуального исполнительского мастерства в танце
- воспитание интереса к танцам народов разной национальности

Танцы: «Калинка», «Цыганский», «Украинский», «Белорусский» и др.

### **Историко-бытовые танцы**

Задачи данного раздела:

- ознакомление с наиболее распространенными бытовыми танцами прошлых веков (16-19в.), с их манером и стилевыми особенностями исполнения
- развитие музыкальности, координации движений и танцевальности
- развитие навыков общения с партнером
- знакомство с эпохой и историей костюма.

Танцы: «Менуэт», «Полонез», «Полька», «Фигурный вальс» и др.

### **Модерн-джаз танец.**

Задачи данного раздела:

- ознакомление с историей и наиболее распространенными элементами танца
- развитие музыкальности, координации движений и танцевальности
- воспитание интереса к танцам современной хореографии

Стиль, основанный на сочетании техники танца «модерн» и джаз-танца. Свобода пластики «модерна» здесь подчинена основным принципам джазового танца: релаксации, изоляции.

В нем нет напряжения всего корпуса. Корпус в этом виде танца разъединяется на составные части, которые двигаются отдельно друг от друга ритмически в пространстве.

Изоляция – это технический метод, с помощью которого принцип переводится в зримую танцевальную деятельность.

Релаксация – это возможность движения в центрах корпуса изолированно, без труда.

### **Методические аспекты освоения программы.**

Основными принципами программы являются: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логике к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение техники исполнения возможно путем протанцовывания в медленном темпе. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся «считывать» движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку. Необходимо концентрировать внимание на правильном исполнении.

Одной из важнейших задач раздела является постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль, необходимо в соответствии с интересами и симпатиями обучающихся сформировать пары.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## **Межпредметные связи**

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков обучающихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этой программы и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые обучающиеся получают на других предметах общеобразовательной школы. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под *музыку* и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и *географическое* происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражается в танце, и наоборот, изучая танец, обучающиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и *физкультурой*; и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с ритмики, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

На уроках *МХК* – учащиеся изучают историю костюма, что позволяет им узнать о стилях, событиях его создания, о культуре данной страны и времени.

Изучение отдельных элементов движений и танцев происходит на *английском и французском языках*, что позволяет учащимся углубленно изучать иностранные языки.



## Содержание разделов программы по годам обучения.

### 5 класс

1 час в неделю, 34 часов год.

**Задача** – освоить танцы с более сложной координацией и положение в паре. Развить логическую и мышечную память. Отработать технику движений, ритмичность и музыкальность.

**Повторяется весь материал, пройденный за предыдущие года обучения, обобщение полученных практических навыков и знаний.**

#### **Теоретические понятия.**

Введение в предмет. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

#### **Беседы по истории хореографического искусства.**

#### **Элементы музыкальной грамоты:**

- понятие о темпе и контрасте музыкального произведения.

#### **Экзерсис:** (упражнения для развития тела)

- повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи»;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плечевого и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
- упражнения на укрепления мышц брюшного пояса, наклоны вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава;
- прыжки;
- дыхательные упражнения.

#### **Партерный экзерсис:**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- вытягивания, разворачивание и сокращение стопы «развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов»;
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшения гибкости коленных суставов;
- упражнение на исправление осанки;
- упражнения на расслабление всех мышц, релаксация;
- упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе;
- растяжки на полу;
- упражнения для гибкости и укрепления мышц спины, живота.

#### **Основы обучения дыханию в хореографии.**

#### **Элементы классического танца:**

- постановка корпуса по 6 позиции;

- позиции ног – 1, 2, 3, 5;
- позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3.
- Preparation;
- releve – подъем на полупальцы по 1,2,6 позиции;
- прыжки по 1,2,6 позиции, поджатые.

#### **Танцевальные движения:**

- переменный шаг с носка
- основной шаг польки
- подскок
- соскок
- галоп вправо, влево
- молоточки
- моталочка
- маятник
- гармошка
- распашонка
- припадание вправо, влево (с работой рук)
- ковырялка
- па де баск
- присядка «разножка»
- присядка по 6 позиции, по 1 позиции, с выносом ноги на воздух, на пятку

#### **Дроби:**

- одинарная
- двойная
- стелящаяся

#### **Верчение:**

- припадание в повороте на 45 и 90 градусов
- подскок по 4, 2 и 1 на месте и в повороте на 45 и 90 градусов
- перескок в повороте на месте и по кругу
- шене по кругу на полупальцах
- тыколка

#### **Трюки:**

- подсечка

#### **Построение и перестроение.**

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу. Положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звёздочка», «карусель», «змейка», «круг в круге», «стенка», «гребень», «шене», «ручеек», «волна».

#### **Диско-танцы.**

История развития диско-танца. Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет

сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Изучаются танцевальные движения и комбинации стиля «диско».

Изоляция. Координация. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Использование падений и подъемов во время комбинаций:

*Стиль «диско»*, основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции. Боковой переменный ход (шаг накрест с выносом ноги на полупальцы). Приставные шаги вперед, назад, в сторону с двойной «волной» корпуса. Движение на месте с выведением бедра. Повороты на месте, с продвижением. Простые и тройные ходы с броском ноги на 90° (и выше).

Скользящий ход вперед, в сторону, назад.

«Диско» - пружинка в ногах, круговые вращения правой и левой рукой от локтя, хлопки в ладоши, удары ладошами по ногам, разворот прыжком вправо влево.

«Чарльстон» - основное движение на одной ноге, попеременное движение с двух ног, двойное основное движение.

«Рилио», «Тип-топ», «Ламбада».

### ***Историко-бытовые танцы.***

«*Фигурный вальс*» - музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, ориентация в зале, контактное ведение в паре.

Разучивается по одному, в медленном темпе, на всей стопе: балансе вправо, влево; поворот вправо влево; окошечко; вальсовая дорожка; вальсовый поворот; постановка в пару.

### ***Бальные танцы.***

Задачи: сформировать у обучающихся четкое представление о ритмической основе каждого танца; научить обучающихся ориентироваться в танцевальном зале; дать понятие о работе стоп, колен, рук, корпуса, движений от опорной ноги.

История возникновения танцев. Латиноамериканские танцы, европейские танцы.

### ***Латиноамериканские танцы:***

«*Ча-ча-ча*» - ритмичность, координация движений, техника работы стопы, бедер, корпуса, перенос веса, техника поворотов, позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале. Разучивается по одному, в медленном темпе: основной шаг; чек вправо, влево; поворот вправо, влево.

«*Джайв*» - Техника исполнения шагов в теле, ведение в паре, технический поворот. Разучивается по одному, в медленном темпе, на всей стопе: основной шаг на месте, поворот, разворот, шоссе, кики, постановка в пару.

### ***Народные танцы.***

История возникновения танцев, связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. В этот раздел входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног в русском танце, развитие координации движений, во время исполнения простейших элементов и движений на середине зала.

«Русская кадрили» - формы построения кадрили, положение рук, положение в паре, основной шаг, основные движения в танце, разновидности шагов, положение корпуса.

«Кантри» - положение рук, основной шаг, положение корпуса.

### **Критерии оценивания знаний по предмету 5 класс**

#### **Элементы музыкальной грамоты.**

- Понятие о темпе и контрасте музыкального произведения.

#### **Основы обучения дыханию в хореографии.**

#### **Элементы классического танца:**

- постановка корпуса по 6 позиции;
- позиции ног – 1, 2, 3, 5;
- позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3.
- Preparation;
- releve – подъем на полупальцы по 1,2,6 позиции;
- прыжки по 1,2,6 позиции, поджатые.

#### **Танцевальные движения:**

- переменный шаг с носка
- основной шаг польки
- подскок
- соскок
- галоп вправо, влево
- молоточки
- моталочка
- маятник
- гармошка
- распашонка
- припадание вправо, влево (с работой рук)
- ковырялка
- па де баск
- присядка «разножка»
- присядка по 6 позиции, по 1 позиции, с выносом ноги на воздух, на пятку

#### **Дроби:**

- одинарная
- двойная
- стелящаяся

#### **Верчение:**

- припадание в повороте на 45 и 90 градусов
- подскок по 4, 2 и 1 на месте и в повороте на 45 и 90 градусов
- перескок в повороте на месте и по кругу

- шене по кругу на полупальцах

- тыколка

**Трюки:**

- подсечка

**Построение и перестроение.**

***Диско-танцы.:***

*«Диско»;*

*«Чарльстон»;*

*«Рилио»;*

*«Тип-топ»;*

*«Ламбада»;*

***историко-бытовые танцы:***

*«Фигурный вальс»;*

***бальные танцы:***

*латиноамериканские танцы:*

*«Ча-ча-ча»;*

*«Джайв»;*

***народные танцы:***

*«Русская кадрили»;*

*«Кантри».*

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **5А,Б,В,Г,Д**

Учитель **Кубас Ольга Викторовна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа.**;

Планирование составлено на основе адаптационной программы для обучающихся 5-11 классов «РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ». Эстетического направления. Для общеобразовательных школ.

**Примерный тематический план 5 класс.**

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные понятия	Формы занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Формы подведения итогов
1.	1	Вводный урок. Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях по хореографии. Основное построение. Критерии внешнего вида.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения
2.	1	Упражнения на формирования правильной осанки. Разучивание движений разминки и партерной гимнастики. Элементы классического танца. Понятие о темпе и контрасте музыкального произведения.	Объяснение понятий: «выворотность» «втянутый живот» «вытянутое колено, стопа». Упражнение для стоп (сидя на полу ноги вытянуты вперед) сокращение, вытягивание, круговые движения стопами. Упражнения «складочка» «бабочка». Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

			Preparation, позиции ног, рук, постановка корпуса.				
3.	1	Разучивание партерной гимнастики. Танцевальные движения. Положение рук в танце. Основы обучения дыханию в хореографии.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Легкий бег: на полупальцах, с высоким подниманием бедра, пятками до ягодиц. Руки на поясе.	Рассказ, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4.	1	Закрепление и отработка разминки и партерной гимнастики. Построение и перестроение.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. «Гребень», «Ручеек», «Волна», «Стенка на стенку».	Рассказ, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5.	1	История хореографического искусства. Изучение основных элементов танца. Верчение. Танец.	Переменный шаг с носка, основной шаг польки, подскок, соскок, галоп, ковырялка, молоточки, припадание вправо, влево (с работой рук), маятник, моталочка, гармошка. Подскок по 4, 2 и 1 на месте и в повороте на 45 и 90 градусов.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Чарльстон»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6.	1	Изучение основных элементов танца. Верчение.	«Па де баск». Присядка «разножка». Припадание в повороте 45 и 90 градусов.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения
7.	1	История развития диско-танца. Разучивание диско-танец, 1 часть	Работа бедер вправо, влево, восьмерка бедрами	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Тип-топ»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8.	1	Разучивание диско-танец, 2 часть	Работа бедер вправо, влево, восьмерка бедрами				
9.	1	Закрепление диско-танец					
10.	1.	История возникновения вальса. Разучивание танца	Балансе вправо и влево, поворот вправо и влево, окошечко вперед	Рассказ, беседа,	Словесный, наглядный,	«Фигурный вальс»	Опрос, тренировочные

		по одному медленно, на всей стопе.	назад поворот.	тренировочные упражнения	практический		упражнения, самостоятельная работа
11.	1.	Разучивание танца по одному медленно, на всей стопе по кругу.	Вальсовая дорожка, вальсовый поворот.				
12.	1.	Разучивание танца. Постановка в пару.	Постановка в пару до поворота.				
13.	1	Закрепление.		Тренировочные упражнения	Практический		
14.	1	Разучивание танца 1 часть	По одному, постановка в пару.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Рилио»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15.	1	Разучивание танца 2 часть					
16.	1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.	1	Изучение основных элементов танца. Верчение, трюки.	«Перескок» в повороте на месте, по кругу. Присядка по 6 позиции, по 1 позиции, с выносом ноги на воздух, на пятку.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.	1		Дробь: одинарная, двойная, стелящаяся. «Шене» по кругу на полупальцах. «Тыколка» (девочки). «Подсечка» (мальчики).				
19.	1	История возникновения танца. Разучивание танца	Основной шаг на полупальцах и с носка, положение рук, положение корпуса.	Рассказ, беседа, тренировочные	Словесный, наглядный, практический	«Хоровод»	Опрос, тренировочные упражнения,
20.	1						



				упражнения			самостоятельная работа
21.	1	История возникновения народных танцев. Разучивание танца.	Положение рук. Основной шаг. Фигуры. Дроби, верчение, присядки.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Русская кадрили»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа.
22.	1						
23.	1			Закрепление танца	Тренировочные упражнения		
24.	1	История возникновения танца. Разучивание танца.	Положение рук, основной шаг с каблук вразвалочку, положение корпуса. Кики ногами в сторону. Галоп.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Кантри»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа.
25.	1						
26.	1	Закрепление танца		Тренировочные упражнения	Практический		
27.	1	Разучивание танца	Работа бедер, переступание на полу пальцах с приседанием. Вынос ноги в сторону на 30 градусов.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Ламбада»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа.
28.	1						
29.	1	Латиноамериканские танцы. История возникновения танца. Разучивание танца.	Основной шаг, чек. По одному, медленно	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		
30.	1					Поворот вправо, влево. По одному, медленно	
31.	1	Закрепление танца	По одному, медленно	Тренировочные упражнения	Практический		
32.	1	Разучивание танца	Основной шаг, кики, пружинка, галоп, подскок.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Диско»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа.
33.	1						
34.	1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельн	Работа под		

				ая работа.	руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
Итого	34 часа						

## 6 класс

1 час в неделю, 34 часа в год.

**Задача** – Освоение танцев с более сложной координацией. Поведение в паре с партнером (партнершей), на площадке. Отработка техники движений, развитие музыкальности и ритмичности. Развитие эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии

Повторяется весь материал, пройденный за предыдущие года обучения, обобщение полученных практических навыков и знаний.

**Экзерсис.** Партерный экзерсис.

**Элементы классического танца.** Закрепление освоенной хореографической азбуки. Чистота исполнения движения.

**Танцевальные движения:**

- переменный шаг с каблука
- шаркающий шаг
- хлопки и хлопушки (фиксированные): в ладоши, по бедру, по бедру с продвижением вперед, вокруг себя, по голенищу сапога спереди и сзади, с продвижением вперед

**Дроби:**

- простой дробный ход, переменный дробный ход.

**Верчение:**

- «Бегунок», «Каблучки», «Обертас».

**Трюки:**

- «Тараканчик», «Собачка».

**Построение и перестроение.**

**Диско-танцы.** История развития диско-танца.

«Твист» - основное движение на одной ноге, попеременное движение с двух ног, попеременное движение с приседанием. «Грисс».

**Историко-бытовые танцы.**

«Фигурный вальс» - на полу пальцах в натуральный темп; балансе вправо влево, поворот вправо влево, окошечко, вальсовая дорожка, постановка в пару, вальсовый поворот медленно на полу пальцах.

**Бальные танцы.**

История возникновения танцев. Латиноамериканские танцы, европейские танцы.

Европейские танцы:

«Медленный вальс» - по одному, на всей стопе; правая и левая перемена, правый и левый квадрат.

Латиноамериканские танцы:

«Ча-ча-ча» - натуральный темп, по одному; основной шаг, чек вправо, влево; поворот вправо, влево.

«Самба» - по одному; самба ход на месте; самба ход вперед, назад, вправо, влево; самба ход с продвижением вперед, назад; виск вправо влево; вольта; ботафога вперед, назад.

«Джайв» - техника исполнения шагов, ведение в паре, технический поворот. Разучивается по одному, в медленном темпе, на всей стопе: основной шаг на месте, поворот, разворот, шоссе, кики, постановка в пару.

**Народные танцы.** История возникновения танцев.

«Украинский танец». Много на Украине танцев и игр, связанных с различными временами года. К их числу относятся весенние – «Веснянки», летние – «Зелёный шум», зимние – «Метелица» и т.д., все эти танцы близки к хороводному типу, но по характеру исполнения они различны. Исполнение женских и мужских танцев резко отличается друг от друга. Женские – лиричные, мужские – отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы украинского танца: позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце, подготовка к началу движения, простые поклоны на месте без рук и с руками, притоп, «верёвочка», «дорожка проста» (припадания), «тынок» (падебаск), вращение, присядка «ползунок», «дорожка плетена» (припадание в перемещённом положении), «выхилиясник» (ковырялочка), «бегунец», «голубец» на месте и с продвижением. Положение рук сольно: обе руки кулачками на талии, руки скрещены на груди, за концы лент.

«Белорусский танец». Беседа «Характерные особенности белорусского танца». Белорусский народный танец очень удобен для обучения детей по своему лексическому материалу. Разучивание основных положений рук, элементов и движений белорусских танцев: притопы одинарные и тройные с наклоном; подскоки с продвижением вперёд и назад, с переступанием на месте; боковой галоп; выбрасывание ног на каблук, присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением в стороны и выносом ноги на каблук вперёд. Положение сольно: обе руки лежат сбоку на талии ладонями или тыльной стороной кисти; обе руки скрещены перед грудью; двумя руками за фартучек. Положение рук в паре: держась за руки скрещены перед собой, правая за правую, левая за левую.

«Китайский танец». Положение рук, основной шаг, положение корпуса, мелкий ход, аттитюды, приставные шаги в сторону, повороты.

### **Критерии оценивания знаний по предмету 6 класс**

#### **Танцевальные движения:**

- переменный шаг с каблука
- шаркающий шаг
- хлопки и хлопушки (фиксированные): в ладоши, по бедру, по бедру с продвижением вперед, вокруг себя, по голенищу сапога спереди и сзади, с продвижением вперед

#### **Дроби:**

- простой дробный ход
- переменный дробный ход

#### **Верчение:**

- «Бегунок»
- «Каблучки»
- «Обертас»

**Трюки:**

- «Тараканчик»
- «Собачка»

**Построение и перестроение.**

*Диско-танец:* «Твист», «Грисс».

*Историко-бытовые танцы:* «Фигурный вальс».

*Бальные танцы: Европейские танцы:* «Медленный вальс».

*Латиноамериканские танцы:* «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

*Народные танцы:* «Украинский танец», «Белорусский танец», «Китайский танец».

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **6А,В,Г,Д**

Учитель **Кубас Ольга Викторовна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа**;

Планирование составлено на основе адаптационной программы для обучающихся 5-11 классов «РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ». Эстетического направления. Для общеобразовательных школ.

**Примерный тематический план 6 класс.**

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные понятия	Формы занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Формы подведения итогов
1.	1	Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях по хореографии. Основное построение. Критерии внешнего вида.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения
2.	1	Упражнения на формирования правильной осанки. Разучивание движений разминки и партерной гимнастики. Элементы классического танца. Основы дыхания в хореографии.	Упражнение для стоп (сидя на полу ноги вытянуты вперед) сокращение, вытягивание, круговые движения стопами. Упражнения «складочка» «бабочка». Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Preparation, позиции ног, рук, постановка корпуса.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3.	1	Беседа по		Рассказ, беседа,	Словесный,	«Грисс»	Опрос,

		хореографическому искусству. История возникновения танца. Разучивание диско танца		тренировочные упражнения	наглядный, практический		тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4.	1	История возникновения танца. Разучивание диско танца		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Твист»	
5.	1	Закрепление диско-танцев		Тренировочные упражнения	Практический	«Грисс», «Твист»	
6.	1	Разучивание танца.	На полу пальцах и натуральный темп: балансе вправо и влево, поворот вправо и влево, окошечко вперед назад поворот.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Фигурный вальс»	
7.	1		Вальсовая дорожка, заворот в пару, вальсовый поворот по кругу, медленно на полу пальцах.				
8.	1		Постановка в пару. В паре, с полу пальцами				
9.	1		Закрепление.				Тренировочные упражнения
10.	1	Европейские бальные танцы. История возникновения танца. Разучивание танца.	Правая и левая перемена. По одному, на всей стопе.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Медленный вальс»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11.	1		Правый и левый квадрат. По одному, на всей стопе.				
12.	1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения	Практический		
13.	1	Разучивание танца.	В натуральный темп, по одному, основной шаг, чек, поворот	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Ча-ча-ча»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14.	1	Постановка в пару.	В медленном темпе, в паре				
15.	1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения	Практический		
16.	1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством		Самостоятельная работа.

					педагога, самостоятель ная работа.		
17.	1	История возникновения танца. Разучивание танца. По одному	Самбоход на месте, самбоход вперед назад, шаг вправо влево, шаг с продвижением вперед назад	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Самба»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.	1		Виск вправо влево, вольта в право				
19.	1	Закрепление танца.	влево, ботафога вперед назад				
20.	1	История возникновения танца. Разучивание танца.	Основной шаг, поворот, разворот, приставные шаги, кики, медленно по одному	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Джайв»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21.	1	Разучивание танца. Постановка в пару.	Основной шаг, поворот, разворот, приставные шаги, кики, натуральный темп в паре				
22.	1	Изучение основных элементов танца.	Переменный шаг с каблука, шаркающий шаг; хлопки и хлопушки: в ладоши, по бедру, по бедру с продвижением, вокруг себя, по голенищу сапога спереди и сзади, с продвижением вперед. Простой дробный ход, переменных дробный ход. Бегунок, каблучки, обертас. «Собачка», «тараканчик».	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
23.	1	Дроби. Верчение. Трюки.					
24.	1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. «Бегунец», «падебаск», «веревочка», «косынка», «голубец», «припадание», присядка по 6 позиции и 1 позиции	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Украинский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25.	1	Разучивание танца.					
26.	1	Закрепление танца					
27.	1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. Подскок с продвижением вперед	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Белорусский танец»	Опрос, тренировочные упражнения,
28.	1						
29.	1	Разучивание танца					



30.	1	Закрепление танца	и назад, присядка, притопы.	Тренировочные упражнения	Практический		самостоятельная работа
31.	1	История возникновения танца. Разучивание танца	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. Мелкий ход. Аттитюды. Приставные шаги в сторону. Повороты.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Китайский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32.	1			Тренировочные упражнения	Практический		
33.	1	Закрепление танца			Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога	
34.	1	Урок «класс-концерт»					
Итого	34						

## 7 класс

1 час в неделю, 34 часа в год.

**Задача** – развитие выразительности движений. Формирование общих представлений о культуре движений. Привитие культуры общения в паре, в коллективе.

Повторяется весь материал, пройденный за предыдущие года обучения, обобщение полученных практических навыков и знаний.

**Экзерсис.** Партерный экзерсис.

**Элементы классического танца.**

**Танцевальные движения:**

- полька в повороте с продвижением;
- веревочка двойная и на каблук;
- веревочка с ковырялкой;
- хлопки и хлопушки (фиксирующие); в ладоши и по корпусу; поочередные удары по голенищу сапога спереди крест-накрест.

**Дроби:**

- мелкая не прерывная, ключ

**Верчение.**

**Трюки:**

- поджатый колени перед грудью
- поджатый колени в сторону «Ястреб»

**Историко-бытовые танцы.**

«Фигурный вальс» - исполнение в натуральном темпе.

**Бальные танцы.** История возникновения танцев.

Европейские танцы:

«Медленный вальс» - по одному на полупальцах; правая и левая перемена; правый и левый квадрат; постановка в пару.

«Венский вальс» - под локоток; медленно в паре - правый поворот; в натуральный темп - правый поворот.

«Аргентинское танго» - по одному; поступательный боковой шаг; основной шаг; винт; выпады.

Латиноамериканские танцы:

«Ча-ча-ча» - в паре в натуральный темп; основной шаг; чек; поворот.

«Самба» - постановка в паре; самба ход на месте; самба ход вперед, назад, вправо, влево; самба ход с продвижением вперед, назад; виск вправо влево; вольта вправо влево; ботафога вперед, назад; лок степ.

«Джайв» - по одному, в быстром темпе; основной шаг на месте; поворот; разворот; шоссе; кики; смена мест слева направо; смена мест справа налево; постановка в пару; в быстром темпе

**Народные танцы:** История возникновения танцев.

«Молдавский танец». Положение рук, основной шаг, положение корпуса, перескоки, выстукивания, прыжки с согнутой ногой вперед.

«Польский танец». Позиции и положения ног; положения рук в танце; волнообразное движение рук; «ключ» - удар каблуками: одинарный и двойной; pas balance; «голубец»; pas gala - основной ход мазурки; pas marche – легкий бег; опускание на колено; вращение в паре; «кабриоль» в сторону

45° в прямом положении; заключение: простое и двойное; переборы – три переступания на месте по 1-й прямой позиции.

**Современный танец.** История возникновения танцев.

Формирование у обучающихся потребности в специальной двигательной активности. Основное внимание уделяется подготовке мышечного и связочного аппарата детей. С этой целью используются упражнения хореографической гимнастики.

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды. Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибания) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Обучающиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения: руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади); каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой; положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex); локоть – вытянут, округлен.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Шаги (исполняются по кругам и диагонали): мягкий шаг, ходьба на носках, высокий шаг, острый шаг, приставной шаг (шаг польки). Волна: прямая (лицом к станку), боковая. Взмахи руками с волной: целостный взмах, поднимая руки вперед, целостный взмах в прогибе назад.

«Клубный танец» - основные шаги, положение корпуса, вариации.

«Фанк» - основные шаги, положение корпуса, вариации.

## **Критерии оценивания знаний по предмету**

### **7 класс**

#### **Танцевальные движения:**

- полька в повороте с продвижением
- веревочка двойная и на каблук
- веревочка с ковырлялкой
- хлопки и хлопушки (фиксирующие); в ладоши и по корпусу; поочередные удары по голенищу сапога спереди крест-накрест

### **Дроби:**

- мелкая не прерывная
- ключ

### **Верчение.**

#### **Трюки:**

- поджатый колени перед грудью
- поджатый колени в сторону «Ястреб»

Бальные танцы: Европейские танцы: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Аргентинское танго».

Латиноамериканские танцы: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

Народные танцы: «Молдавский танец», «Польский танец».

Современный танец: «Клубный танец», «Фанк».

### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, музыкальная аппаратура и видеоаппаратура;
- музыкальное сопровождение наличие аудиозаписей, кассеты, CD диски;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка, носочки, чешки, балетки);
- обязательное отсутствие колющих предметов, булавок, волосы у девочек собраны на резинку или зашпилены в шишку

### **Программно-методическое обеспечение:**

- методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **7А,Б,В,Г**

Учитель **Кубас Ольга Викторовна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа**;

Планирование составлено на основе адаптационной программы для обучающихся 5-11 классов «РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ». Эстетического направления. Для общеобразовательных школ.

**Примерный тематический план 7 класс.**

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные понятия	Формы занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Формы подведения итогов
1.	1	Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях по хореографии. Основное построение. Критерии внешнего вида.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения
2.	1	Упражнения на формирования правильной осанки. Разучивание движений разминки и партерной гимнастики. Элементы классического танца. Основы дыхания в хореографии.	Упражнение для стоп (сидя на полу ноги вытянуты вперед) сокращение, вытягивание, круговые движения стопами. Упражнения «складочка» «бабочка». Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Preparation, позиции ног, рук, постановка корпуса.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3.	1	Беседа по хореографическому искусству. Разучивание	Правая и левая перемена, правый и левый квадрат, по одному, на полу пальцах.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Медленный вальс»	Опрос, тренировочные упражнения,

		танца					самостоятельная работа
4.	1	Постановка в паре.	Правая и левая перемена на полу пальцах.				
5.	1		Правый и левый квадрат, на полу пальцах.				
6.	1	Закрепление танца		Тренировочные упражнения	Практический		
7.	1	Разучивание танца. Постановка в пару.	В натуральный темп основной шаг, чек, поворот в паре.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Ча-ча-ча»	
8.	1	Закрепление танца					
9.	1	Разучивание танца.	Правый поворот медленно в паре под локоток.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Венский вальс»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10.	1		Правый поворот в паре под локоток в натуральный темп.				
11.	1	Разучивание в паре.	Основной шаг, поворот, разворот, приставные шаги, кики, натуральный темп	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Джайв»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
12.	1	Закрепление танца.					
13.	1	Разучивание танца. Постановка в паре.	Самбоход на месте, самбоход вперед назад, шаг вправо влево, шаг с продвижением вперед назад	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Самба»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14.	1						
15.	1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения	Практический		
16.	1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.	1	История возникновения	Основной шаг, винт, выпады	Рассказ, беседа,	Словесный,	«Аргентинское	Опрос,

18.	1	танца. Разучивание танца.		тренировочные упражнения	наглядный, практический	танго»	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19.	1	Закрепление танца		Тренировочные упражнения	Практический		
20.	1	Изучение основных элементов танца. Дроби. Верчение. Трюки.	Полька в повороте с продвижением, веревочка двойная и на каблук, веревочка с ковырялкой. Хлопки и хлопушки: в ладоши и по корпусу, поочередно удары по голенищу сапога спереди крест на крест. Дроби: ключ, мелкая не прерывная. Поджатый колени перед грудью, поджатый колени в сторону «Ястреб».	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21.	1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Молдавский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
22.	1	Разучивание танца	Перескоки, выстукивания.	Тренировочные упражнения	Практический		
23.	1	Закрепление танца	Прыжки с согнутой ногой вперед.	Тренировочные упражнения	Практический		
24.	1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. «Ключ» - удар каблуками, «голубец», легкий бег, переборы.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Польский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25.	1	Разучивание танца		Тренировочные упражнения	Практический		
26.	1	Закрепление танца		Тренировочные упражнения	Практический		
27.	1	История возникновения танца. Современная хореография.	Основные шаги, техника рук. Положение корпуса. Вариация.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	Клубный танец	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28.	1	Разучивание базовых элементов клубного танца					
29.	1						
30.	1		Основные шаги, техника рук.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный,	«Фанк»	Опрос, тренировочные
31.	1						

32.	1	Разучивание танца	Положение корпуса. Вариация.	упражнения	практический		упражнения, самостоятельная работа
33.	1						
34.	1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
Ит ого	34						



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Танцевальный словарь

- АДАДЖО - (Адажио) Медленный сольный или дуэтный танец в классическом балете.
- АДАЖИО - (Ададжо) Медленный сольный или дуэтный танец в классическом балете.
- АЙРА - башкирский танец
- АЛЛЕМАНДА - старинный (с 16 в.) придворный французский танец немецкого происхождения.
- АНГЛЕЗ - общее название народных английских танцев, распространившихся в других странах Европы в 17-19 вв.
- АНТРЕ - вступительная часть развернутого па-де-де (па-де-труа), выход одного или нескольких исполнителей.
- АРАБЕСК - одна из основных позиций классического танца.
- АРКАН - гуцульский народный мужской танец.
- АТТИТЮД - одна из основных поз классического танца.
- БАЛЕРИНА - танцовщица в балетной труппе.
- БАЛЕТ - вид сценического искусства.
- БАЛЕТМЕЙСТЕР - автор и постановщик балетов, хореографических миниатюр, танцев.
- БАЛЕТОМАН - любитель балета и постоянный его посетитель.
- БАРЫНЯ - русский танец.
- БАЯДЕРА - индийская танцовщица, участвующая в религиозных церемониях или праздничных увеселениях.
- БОЛЕРО - испанский парный танец.
- БОСТОН - медленный вальс.
- БРАНДЛЬ - старинный французский танец.
- БРАНЛЬ - французский танец.
- БУЛЬБА - белорусская народная плясовая песня.
- БУРРЕ - французский танец.
- ВАЛЬС - бальный танец в трехдольном размере.
- ВАЛЬС - в 70-х гг. 18 в. - южногерманский крестьянский танец (то же, что лендлер)
- ВАРИАЦИИ - небольшой, но технически сложный сольный классический танец
- ВЕНГЕРКА - бальный танец. Основан на народном венгерском танце чардаш.
- ГАВОТ - старинный французский танец, первоначально народный, хороводный, двудольного размера.
- ГОПАК - украинский народный танец.
- ГРОССФАТЕР - старинный немецкий танец
- ГРОСФАТЕР (Гросфатертанц) - старинный немецкий шуточный танец, сопровождался пением.
- ГУЦУЛКА - украинский танец
- ДАВЛУРИ - грузинский народный танец.
- ДЖАТРА - музыкальное танцевальное представление в Индии.

ДИВЕРТИСМЕНТ - вставные, преимущественно вокально-хореографические номера в драматических, оперных и балетных спектаклях 17-19 вв.

ЕХОР - бурятский народный хороводный танец.

ЖЕТЕ - термин в классическом танце, обозначающий движение с броском ноги.

ЖИГА - старинный парный (у матросов - сольный) танец кельтского происхождения, сохранившийся в Ирландии.

ЖОК - массовый молдавский народный танец, а также народное гулянье.

ИННАБИ - азербайджанский народный импровизационный танец (преимущественно женский).

ИСЛАМЕЙ (Исламий)- народный танец кабардинцев и адыгейцев. Род лезгинки.

КАДРИЛЬ - народный и бальный парный танец.

КАЗАЧОК - народный танец (украинский, кубанский, терский и др.).

КАЛТАК - таджикский танец

КАМАРИНСКАЯ - русская народная плясовая песня и танец (главным образом мужской), перепляс, преимущественно шуточного характера.

КАНКАН - французский бальный танец, позднее вошедший в оперетту.

КАРМАНЬОЛА - французский танец.

КАРТУЛИ - грузинский народный парный танец. Известен также под названием лезгинка.

КАФА - старинный кабардинский народный танец.

КАЧУЧА - испанский (андалусский) народный танец.

КЛУМПАКОИС - старинный литовский парный танец.

КОЛО - массовая пляска, близкая хороводу; распространена у сербов, хорватов, черногорцев.

КОЛОМЫЙКА - украинская народная песня-танец, родственная частушке.

КОНТРАНС - народный английский танец. Как бальный распространился в Европе, в 19 в. получил название кадрили.

КОРДЕБАЛЕТ - ансамбль танцовщиц и танцовщиков

КОТИЛЬОН - бальный танец французского происхождения. Объединяет вальс, мазурку, польку и др.

КОЧАРИ - американский танец

КРАКОВЯК - польский народный, затем бальный танец.

КРЫЖАЧОК - народная песня и танец в Белоруссии и Польше.

КУРАНТА - французский придворный танец. Распространился в Европе.

КУЯВЯК - польский народный танец.

ЛАНСЬЕ (кадриль-лансье) - английский бальный танец. С сер. 19 в. распространился в Европе.

ЛАНСЬЕ (Ланце) - русский народный танец типа кадрили.

ЛЕЗГИНКА - народный танец горских народов Кавказа. Имеет много разновидностей.

ЛЕНДЛЕР (Вальс) - народный австрийско-немецкий танец (парный круговой).

ЛИБРЕТТО - Изложение содержания оперы, балета.

ЛИБРЕТТО - Литературный сценарий балета, пантомимы.

ЛЯВОНИХА - белорусский танец  
МАЗУРКА - польский народный танец. В 19 в. стал бальным.  
МАМБО - латиноамериканский танец  
МАТЛОТ - матросский танец  
МЕНУЭТ - старинный народный французский танец, с сер. 17 в. бальный.  
МЕТЕЛИЦА - русский и украинский танец  
МИМАНС - группа артистов, участвующих в массовых сценах оперных и балетных постановок.  
МИРЗАИ - народный танец иранского происхождения (сольный, чаще женский). Распространен также на Кавказе.  
МИРЗАН - иранский танец  
МОЛДОВЕНЯСКА - молдавский народный танец.  
МОРЕСКА - музыкально-танцевальная сцена (род балета), символически воспроизводившая борьбу христиан и мавров (9-15 вв.).  
МЮЗЕТ - старинный французский танец  
ОБЕРЕК - польский народный парный танец.  
ОЖЯЛИС - литовский танец  
ОЛЯНДРА - молдавский танец  
ОСУОХАЙ - якутский танец  
ПАВАНА - торжественный бальный танец, распространенный в Европе в 16 в.  
ПАЛОТАШ - венгерский бальный танец  
ПАССАКАЛЬЯ - старинный испанский танец  
ПАЧКА - короткая, пышная, многослойная юбка танцовщицы.  
ПЕРЕПЛЯС - русский массовый танец  
ПЕРХУЛИ - грузинский мужской хороводный танец. Сопровождается пением.  
ПИРУЭТ - полный оборот (или несколько оборотов) на одной ноге.  
ПЛАСТИКА - плавность, изящество движений.  
ПЛЯСКА - массовый танец  
ПОЗИЦИЯ - канонизирование положения рук, постановки ног.  
ПОЛККА - финский танец.  
ПОЛОНЕЗ - бальный танец-шествие. Истоки в народном польском танце. Был придворным танцем во Франции и в других странах.  
ПОЛЬКА - народный и бальный танец чешского происхождения.  
ПОСПЬЕ - старинный французский танец  
ПРИМАДОННА - 1-я солистка балета.  
ПУАНТЫ - танец на кончиках пальцев при вытянутом подъеме ноги  
РЕЙДОВАК - немецкий танец  
РИГОДОН - старинный французский танец  
РИТУРНЕЛЬ – В 17 - нач. 18 вв. инструментальное вступление к танцу.  
РИТУРНЕЛЬ - вступительный и заключительный отыгрыши в танце.  
РОМАНЕСКА - итальянский народный танец  
РУМБА - афро-кубинский народный, а также бальный танец.  
РУЦАВИЕТИС - латышский танец.  
РУЧЕНИЦА - болгарский танец.

САЛЬТАРЕЛЛО - старинный итальянский танец.  
САМБА - народный бразильский танец, послуживший основой для создания парного бального танца свободной композиции.  
САРАБАНДА - старинный испанский народный танец. С 17-18 вв. распространился в Зап. Европе как бальный танец.  
СЕГИДИЛЬЯ - (Сегедилья) испанский народный танец.  
СИМД - осетинский танец.  
СИРТАКИ - греческий танец.  
СИЦИЛИАНА - старинный итальянский танец.  
СКОЧНА - чешский танец.  
СЛОУФОКС - танец, медленный фокстрот.  
СОЛИСТ - исполнитель музыкального произведения или отдельной партии (соло).  
СОУСЕДСКА - чешский танец.  
СТЕП – чечетка.  
СТРАШАК - чешский танец.  
СУДМАЛИНАС - латышский танец.  
СУКТИНИС - литовский танец.  
СЫРБА (Хора) - румынский, молдавский народный танец-хоровод.  
ТАМБУРИН - провансальский танец в сопровождении тамбурина.  
ТАНГО - современный бальный танец.  
ТАНЕЦ - вид искусства.  
ТАРАНТЕЛЛА - итальянский народный танец в быстром темпе.  
ТВИСТ - танец. Введен ок. 1960 в США музыкантом Х. Бэллардом.  
ТРЕПАК - старинный русский танец в быстром темпе.  
ТРУППА - актерский состав драматического, оперного, опереточного и других театров.  
ТУСТЕП - американский бальный танец.  
ТЮНИК (Тюника или Тюники) - то же, что и пачка. Применялась чаще в романтическом балете.  
УАНСТЕП - американский бальный танец.  
ФАНДАНГО - группа испанских народных танцев в умеренном темпе.  
ФРАНДОЛА - французский (провансальский) народный хороводный танец.  
ФОКСТРОТ - американский бальный танец.  
ФОЛИЯ - старинный танец и песня португальского или испанского происхождения.  
ХАБАНЕРА - кубинский народный танец и песня.  
ХОРА (Сырба) - румынский народный танец-хоровод.  
ХОРЕОГРАФИЯ - первоначально - запись танца, затем - искусство сочинения танца, балета.  
ХОРОВОД - древнейший вид народного танцевального искусства. Сочетает хореографию с драматическим действием, переплясом, песней.  
ЧАКОНА - старинный танец испанского происхождения, первоначально быстрый, с 17 в. медленный и плавный.  
ЧАРДАШ - венгерский народный танец.  
ЧАРЛСТОН - американский бальный танец.

ЧЕЧЕТКА (Степ) - эстрадный, преимущественно мужской танец (отбивание ритма стопой).

ШЕЙК - современный английский бальный танец.

ШИММИ - английский танец.

ЭКОСЕЗ - шотландский народный танец, разновидность контрданса. С кон. 18 в. стал бальным танцем.

ЭКОССЕЗ - шотландский народный танец, разновидность контрданса. С кон. 18 в. стал бальным танцем.

ЭСТАМПИДА - старинный французский танец.

ЮРОЧКА - белорусский танец.

ЯБЛОЧКО - матросский танец.

ЯНКА - белорусский танец.

## Список использованной литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
2. Бальные танцы №3, Советская Россия Москва, 1984.
3. Бальные танцы №6, Советская Россия Москва, 1985.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1999.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
6. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
7. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
8. Гасанов К. Азербайджанский народный танец, Искусство Москва, 1978.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (середина зала), Владос Москва, 2004.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (станок), Владос Москва, 2002.
11. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Полымя Минск, 1982.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе, Тера Спорт Москва, 2001.
13. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, Ф-к и спорт Москва, 1994.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
15. Пасютинская В. Волшебный мир танца, Просвещение Москва, 1985.
16. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
17. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
18. Уразгильдев Р., Киргизский народный танец, Искусство Москва, 1986.
19. Устинова Т. Русский народный танец Искусство Москва, 1976.

## Рекомендуемая литература для преподавателей

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
2. Балет. Уроки, Арсель Москва, 2003.
3. Бальные танцы №6, Советская Россия Москва, 1985.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
6. В ритме танца, наглядное пособие, Просвещение Москва, 1998.
7. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
8. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
9. Гасанов К. Азербайджанский народный танец, Искусство Москва, 1978.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (середина зала), Владос Москва, 2004.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (станок), Владос Москва, 2002.
12. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Полюмя Минск, 1982.
13. Коха И.Э. Основы сценического движения, «Просвещение» Москва, 1976.
14. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, ф-к и спорт Москва, 1994.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
16. Новые бальные танцы, Советская Россия, 1972.
17. Пасютинская В. Волшебный мир танца, Просвещение Москва, 1985.
18. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
19. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
20. Суна Х. Латышский народный танец, Искусство Москва, 1983.
21. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
22. Уразгильдев Р., Киргизский народный танец, Искусство Москва, 1986.
23. Устинова Т. Русский народный танец Искусство Москва, 1976.

## Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
4. Бурмисова И., Силаева К. Школа танца для юных, Терция Санкт-Петербург, 2003.
5. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
6. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
7. Журнал «Пяти-па» №2-2003, №1-2004, №1-2003, №2-2002, Москва, ежегодно.
8. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, Ф-к и спорт Москва, 1994.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
10. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
11. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
12. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
13. Хочу танцевать Хелен Идом, Николая Кэтрэк Махаон, 1998.