

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 эстетико-  
прикладных искусств и физической культуры  
И.В. Кузнецова  
Протокол № 01  
от «30» 08 2016г.

«Согласовано» ЗД по ИМ  
Л.Н. Поникова  
30 августа 2016 г.



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

**для 10 класса**

(уровень: общеобразовательный)

**Учитель Терпугова Ольга Валерьевна,**

**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

### 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.

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.

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.

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 программам. 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 стиливым 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 манеров 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.

## 10 класс

1 час в неделю, 34 часа в год.

**Задача** - постепенное усложнение комбинаций. Работа над техникой исполнения и темпом. Овладение основами танцевальной грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку и танец как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями музыкального и хореографического искусства, элементарной танцевальной грамотой в рамках изучаемого курса.

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

**Экзерсис.** Партерный экзерсис.

**Танцевальные движения.**

**Дроби.**

**Верчение:** поджатый, обертас, тыколка, бегунок, каблучки, блинчики.

**Трюки:** «собачка», «тараканчик», «бедуинский», «разножка», «мельница», «подсечка», «курбет», «ползунок», «метелочка», поджатый - колени к груди, поджатый колени в сторону - «ястреб».

**Историко-бытовые танцы.**

«Фигурный вальс», «Менуэт».

**Бальные танцы.** История возникновения танцев.

Задачи: активная работа над работой корпуса; знакомство с допустимыми позировками и поддержками в европейских танцах; работа над эмоциональной окраской элементов; совершенствование «ведения» в паре; «весовое» взаимодействие в паре.

Европейские танцы:

«Аргентинское танго».

«Венский вальс» - в паре в натуральный темп, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот.

«Медленный вальс».

Латиноамериканские танцы:

«Мамба». «Ча-ча-ча» - вариация. «Самба» - вариация.

«Джайв» - закручивание, раскручивание, носок каблук.

«Рок-н-ролл».

**Народные танцы.** История возникновения танцев.

«Итальянский танец». Изучение итальянского сценического танца строится на движениях «Тарантеллы», которая обрела определённую форму, и в то же время довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, чёткой координации движений. Элементы и движения танца «Тарантелла»: положения рук и ног, движения с тамбурином; шаг с ударом носка по полу, с одновременным подскоком на опорной ноге на месте и с продвижением назад, бег на месте с продвижением вперёд, перескоки с ноги на ногу, шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене, подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й позиции на месте и в повороте, соскок двумя ногами во вторую позицию с подниманием ноги перед собой накрест другой, маленькие броски с поочерёдными ударами носком и каблуком по полу.

«Цыганский танец». Особенности кочевого образа жизни цыган, характер и манера исполнения цыганских танцев. Основные положения и движения рук в цыганском танце, перегибы корпуса, флик-фляки, отбрасывания ног в сторону, броски вперёд, тряска плечами, различные движения с юбкой, плетенка на право и лево, вращения на припадании, *rog de bras* для корпуса, широкий беглый шаг, мужские «хлопушки» и т. д.

«Грузинский танец». Положения ног, положения рук; движения кисти рук (наружу, внутрь), небольшие повороты (женские), полные повороты в запястьях (мужские); движения рук: плавные переводы в различные положения; сгибание рук с взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии); круговые поочередные переводы от предплечья (мужское). Ходы: шаг вперед всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах; шаг вперед с двумя последующими шагами, где первый на полупальцах, а последующие на целой стопе; шаг вперед с последующим проскальзыванием и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена; тройные переступание на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперед, в сторону, назад и вокруг себя).

**Современный танец.** История возникновения танцев.

Шаги в модерн-джаз манере. Вращение как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Комбинация или импровизация.

«Хип-хоп». Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах). Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону. Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах. Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции. Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе. Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

«Джаз танец». Повторение и закрепление выученного. Развёрнутая разминка на материале современного джаза. Характерно использование чередования темпоритмов, синкоп, смещённого ритма, свойственных джазовому танцу. Фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях и использование простейших танцевальных комбинаций.

«Модерн танец». На уроках танца модерн дети, обучаясь основным движениям, учатся взаимодействовать с окружающим их пространством, учатся использовать в танце силу земного притяжения. Работа с пространством даёт неограниченные возможности в сочетании с высоким техническим уровнем подготовки. Основные понятия: контракция, кёф, арка. Учимся правильно дышать. Падения и быстрый подъём.

### **Критерии оценивания знаний по предмету**

#### **10 класс**

##### **Танцевальные движения.**

##### **Дроби.**

##### **Верчение:**

- поджатый
- обертас
- тыколка
- бегунок
- каблучки
- блинчики

##### **Трюки:**

- собачка
- тараканчик
- бедуинский
- разножка
- мельница
- подсечка
- курбет
- ползунок
- метелочка

- поджатый колени к груди
- поджатый колени в сторону «Ястреб»

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

*Латиноамериканские танцы: «Мамба», «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», «Рок-н-ролл».*

**Народные танцы:** *«Итальянский танец», «Цыганский танец», «Грузинский танец».*

**Современный танец:** *«Хип-хоп», «Джаз танец», «Модерн танец».*

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

Класс **10А,Б,В**

Учитель **Терпугова Ольга Валерьевна**

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 10 класс.**

№ п/п	Число	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.	Поддержки, позировки	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Венский вальс», «Фигурный	Опрос, тренировочные упражнения,
4.		1						

			Европейские танцы. Работа над техникой исполнения танцев.				вальс», «Медленный вальс»	самостоятельная работа
5.		1	Латиноамериканские танцы. Разучивание вариации. Работа над техникой исполнения танцев.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Ча-ча-ча»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6.		1						
7.		1						
8.		1	Разучивание вариации.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Самба»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9.		1						
10.		1	Разучивание вариации.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Джайв», «Рок-н-ролл»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11.		1						
12.		1	Европейские танцы. Разучивание вариации.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Аргентинское танго»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13.		1						
14.		1	История возникновения. Историко-бытовой танец.	Положение в парах; положение на сценической площадке (первенство короля); основной шаг па-менуэт; второй шаг па-менуэт; па-менуэт вправо-влево; балансе; баланс	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	«Менуэт»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15.		1						

				менуэт; реверанс в поклон XVII века.				
16.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.		1	Изучение основных элементов танца. Верчение. Трюки.	Бегунок, поджатый, каблучки, блинчики, обертас, тыколка Тараканчик, собачка, бедуинский, разножка, мельница, подсечка, курбет, ползунок, метелочка, поджатый колени перед грудью и в сторону.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.		1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. шаг с ударом носка об пол, перескоки и подскоки, маленькие броски ног вперед.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	Итальянский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19.	1	Разучивание танца	Тренировочные упражнения		Практический			
20.	1	Закрепление танца	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения		Словесный, наглядный, практический	«Цыганский танец»		
21.	1	История возникновения танца.	Положение рук, основной шаг, положение корпуса. перегибы корпуса, тряска плечами, различные движения юбкой, вращения, широкий бег, хлопушки.	Тренировочные упражнения	Практический			
22.	1	Разучивание танца		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический		«Грузинский танец»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
23.	1	Закрепление танца	Движение рук плавные. Ходы: на полупальца (девушек), шаг вперед с ударами на полупальцах (юноши). Жесткие сосоки.	Тренировочные упражнения	Практический			
24.	1	История возникновения танца.	Элементы современной хореографии	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	Джаз танец		
25.	1	Разучивание танца		Тренировочные упражнения	Практический			
26.	1	Закрепление танца		Основными шагами, положение корпуса. Вариации.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения		Словесный, наглядный, практический	
27.		1						
28.		1						

								самостоятельная работа
29.		1	Элементы современной хореографии	Основные шаги, положение корпуса. Вариации.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	Хип-хоп	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30.		1						
31.		1	Элементы современной хореографии	Основные шаги, положение корпуса. Вариации.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения	Словесный, наглядный, практический	Модерн танец	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32.		1						
33.		1						
34.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
итого		34						



### **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.

## **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.

КОНТРАДАНС - 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.  
ФАРАНДОЛА - 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, Полымя 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.