

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 г. Липецка

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17
И.И. Бордюкова
Приказ № *20* от *28.08.18*

Согласовано
ЗД по УВР
И.В. Черенкова
Черенкова И. В.

Рассмотрено на МС
протокол № *4* от *24.08.18*

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности
«Танцевальный серпантин»

Педагог дополнительного образования Белявцева Т.Н.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Танцевальный серпантин»

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<p>– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».</p> <p>– Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).</p> <p>– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»</p> <p>– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p>
<p>Используемый УМК</p>	<p>1. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997г.</p> <p>2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г.</p> <p>Климов А.И. Основы русского народного танца / А.И. Климов. – М.: Искусство, 1981.</p> <p>3. Е. Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;</p> <p>4. М. Годик, А. Брамидзе, Т. Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;</p> <p>5. А. Петерсон, “Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;</p> <p>6. Т. Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;</p>
<p>Цели и задачи реализации программы</p>	<p>Цели: приобщение детей к миру танца, познание ими основ танцевальной культуры. Развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● изучение основ танцевальной культуры; ● изучение основных хореографических терминов; ● умение воплотить в первых исполняемых танцах содержание и характер музыки через движения; ● укрепление общефизического состояния, корректировка недостатков осанки; ● формирование навыков творческой деятельности; ● привитие навыков «балетной осанки». <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● приобщение ребят к миру прекрасного, к миру танцевальной культуры, помощь в рождении многообразных эмоциональных состояний, связанных с творчеством, движением; ● развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце; ● развитие чувства ритма, музыкальности, координации детей. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● воспитание эстетически грамотных людей, способных уважать

	<p>духовные ценности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● привитие внешней культуры поведения; ● развитие трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности; ● формирование художественного вкуса; ● профилактика и сохранение здоровья в процессе обучения. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● исправить недостатки осанки; ● уменьшить плоскостопие; ● укрепить мышечный корсет; ● развить выносливость, координацию движений; ● укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.
<p>Основные направления программы.</p>	<p>ТАНЕЦ - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенному в завершенную художественную форму. Танец требует от обучающихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех творческих и физических сил. Танцуя, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только контроль над собой, коммуникабельность, взаимовыручка, но и культура общения с тренером, партнером и другими участниками группы. Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.</p> <p>Основные компоненты эстетической структуры танца: 1. Пластика. В системе средств выразительности танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру. 2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение. 3. Естественность. Органичность в каждом движении танца – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления. Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора. Программа деятельности объединения является программой художественной направленности. Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.</p>
<p>Срок реализации программы:</p>	<p>2017-2018 уч.год.</p>

<p>Планируемые результаты освоения учебного курса</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные позиции и положения рук, ног и головы; - правила исполнения программных движений и упражнений; -историю танца; - первоначальные навыки танцевального этикета. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различать жанр музыкального произведения; - выражать в движении характер музыки и её настроение; - импровизировать под музыку; - работать в паре; -пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения; - в движениях передать характер музыки. <p>понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение терминов: «пластика», «гибкость», «акробатика», «растяжка». <p>Результатом работы является участие ребят в концертах, фестивалях, акциях и т.д. Формы подведения итогов реализации образовательной программы – показательные занятия.</p>
---	---

Пояснительная записка

Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм

Танцоры-хореографы знают, что тот, кто танцует, во многих случаях оказывается более внимателен, и внимателен по сравнению с другими, поскольку привычка «приглядываться» и «прислушиваться» и чутко откликаться на внешние впечатления становится для них второй натурой. Важно сохранить и раскрыть в каждом ребенке то лучшее, что есть в нем от природы. Главное - не пропустить самый ранний период – момент становления личности. Валеологическая направленность обучения танцам, соединенная с духовно-творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореографии и методики партерного экзерсиса (приложение 1)

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но я выбрала одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это хореография. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Вид программы - модифицированная (адаптированная) программа.

Отличительные особенности:

В программе учтены возрастные и психологические особенности обучающихся. На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы народного танца, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Цель программы:

Приобщение детей к миру танца, познание ими основ танцевальной культуры. Развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение основ танцевальной культуры;
- изучение основных хореографических терминов;
- умение воплотить в первых исполняемых танцах содержание и характер музыки через движения;
- укрепление общефизического состояния, корректировка недостатков осанки;
- формирование навыков творческой деятельности;
- привитие навыков «балетной осанки».

Развивающие:

- приобщение ребят к миру прекрасного, к миру танцевальной культуры, помощь в рождении многообразных эмоциональных состояний, связанных с творчеством, движением;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие чувства ритма, музыкальности, координации детей.

Воспитательные

- воспитание эстетически грамотных людей, способных уважать духовные ценности;
- привитие внешней культуры поведения;
- развитие трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности;
- формирование художественного вкуса;
- профилактика и сохранение здоровья в процессе обучения.

Оздоровительные:

- исправить недостатки осанки;
- - уменьшить плоскостопие;
- - укрепить мышечный корсет;
- - развить выносливость, координацию движений,
- - укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

1 группа – 6-9 лет

2 группа – 10-13 лет

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность – 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат и способы их определения

знать:

- основные позиции и положения рук, ног и головы;
- правила исполнения программных движений и упражнений;
- историю танца;
- первоначальные навыки танцевального этикета.

уметь:

- различать жанр музыкального произведения;
- выражать в движении характер музыки и её настроение;
- импровизировать под музыку;
- работать в паре;
- пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения;
- в движениях передать характер музыки.

понимать:

- значение терминов: «пластика», «гибкость», «акробатика», «растяжка»

Результатом работы педагога является участие ребят в концертах, вечерах и т.д. Формы подведения итогов реализации образовательной программы – показательные занятия.

Используются следующие способы определения качества достигнутого результата учащимися при освоении программы:

- создание танцевальных номеров;
- освоение танцевального репертуара;
- проведение показательных занятий.

Формы подведения итогов:

- участие в хореографических конкурсах, фестивалях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение показательного занятия в конце учебного года.

Учебно-тематический план 1 группы:

N	Тема	всего	теория	практика
1	<u>Вводное занятие</u>	1	1	-
2	<u>Элементарные движения под музыку</u> <i>Ходьба</i> <ul style="list-style-type: none">- меняя направление,- по кругу, взявшись за руки,- приставными шагами вперед,- приставными шагами вправо – влево, - на носках,- высоко поднимая колени, с остановкой, с поворотами.	4	2	2
	<i>Бег</i> <ul style="list-style-type: none">- в разных направлениях,- в колонке небольшими группами,- по кругу с соблюдением дистанции,- между двумя линиями,- в медленном темпе,- на носках,- широким шагом,- в колонке, по прямой и извилистой дорожке,- в чередовании с ходьбой,- с остановкой, со сменой направления.	5	2	3
	<i>Прыжки</i> <ul style="list-style-type: none">- ритмические приседания и выпрямления,- подпрыгивания на двух ногах,- прыжки вверх,- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,- в длину с места, в глубину,- ноги вместе – ноги врозь,- с ноги на ногу.	5	2	3

3	<u>Элементы классического, народного и историко-бытового танцев</u> - полуприседания, приседания	5	2	3
	- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ногой по полу	5	2	3
	- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция)	9	2	7
	- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт)	9	2	7
	- знакомство и освоение основных танцевальных поз	10	2	8
4	<u>Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях</u>	15	2	12
5	<u>Итоговое занятие</u>	1	-	1
	Итого	68	19	49

**Календарно-тематическое планирование:
(1 группа)**

Тема	Содержание занятия	Дата
<u>Вводное занятие</u>	- комплектование групп, знакомство; - значение занятий хореографией для здоровья; - правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене; - инструктаж по ТБ.	Сентябрь 1 занятие
Элементарные движения под музыку. Ходьба	Объяснение муз.размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое танцевальная ходьба Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой,	2-3 занятие

	определять строение музыки.	
Элементарные движения под музыку. Ходьба	Ходьба: - на полупальцах; - на пятках - упражнения для стоп; - меняя направление - приставными шагами вперед Игра «Повори-ка»	4 занятие
Элементарные движения под музыку. Ходьба	Ходьба: - приставными шагами вправо, влево - на носках - высоко поднимая колени, с остановкой, с поворотами - фигурная маршировка, ходьба парами;	5 занятие
Элементарные движения под музыку. Бег	- понятие темпа – медленный, умеренный, быстрый; - повороты корпуса, наклоны. Что такое танцевальный бег. Игра «Море волнуется раз»	6 занятие
Элементарные движения под музыку. Бег	- выделение сильной и слабой доли; - змейки, волны, гребешок, звездочки.	7 занятие
Элементарные движения под музыку. Бег	Бег: - в разных направлениях, - в колонке небольшими группами, - по кругу с соблюдением дистанции, - между двумя линиями,	8 занятие

Элементарные движения под музыку. Бег	Бег: - в медленном темпе, - на носках, - широким шагом	9 занятие
Элементарные движения под музыку. Бег	- на носках, - широким шагом, - в колонке, по прямой и извилистой дорожке, - в чередовании с ходьбой, - с остановкой, со сменой направления.	10 занятие
Элементарные движения под музыку. Прыжки	Что такое танцевальные прыжки	11 занятие
Элементарные движения под музыку. Прыжки	Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками.	12 занятие
Элементарные движения под музыку. Прыжки	- ритмические приседания и выпрямления, - подпрыгивания на двух ногах	13 занятие
Элементарные движения под музыку. Прыжки	- прыжки вверх, - прыжки на двух ногах с продвижением вперед	14 занятие
Элементарные движения под музыку. Прыжки	- в длину с места, в глубину, - ноги вместе – ноги врозь, - с ноги на ногу.	15 занятие
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук	16
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	что такое полуприседание, полное приседание.	17
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение упражнений: плие, гранплие	18
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение упражнения для правильной осанки Пор де бра	19

Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение упражнения Батман тандю	20
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	вытягивание ног попеременно на носок,	21
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	круговые движения ногой по полу;	22
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение движения Батман тандю жете	23
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение движения ронде жан партер	24
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение движения ронде жан партер	25
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позиций рук	26
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Подготовительная, первая позиции рук	27
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Вторая, третья позиции рук	28
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с подготовительной позицией рук	29
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с первой позицией рук	30
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения со второй позицией рук	31
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с третьей позицией рук	32
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение Пор де бра	33
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение Пор де бра	34

Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение Пор де бра	35
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позиций ног	36
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение 1 и 2 позиций ног	37
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение 3,4,5 позиций ног	38
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с 1 и 2 позициями ног	39
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Упражнения с 3,4,5 позициями ног	40
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	танцевальные движения (вальсовая дорожка)	41
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	танцевальные движения (полька)	42
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	танцевальные движения (менуэт)	43
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Элементы народного танца: Бегунок, ковырялочка, моталочка	44
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Элементы народного танца: Гармошка, елочка	45
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Элементы народного танца: Изучение работы с предметами	46
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Знакомство с танцевальными позами	47
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Освоение основных танцевальных поз.	48
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позы croise	49

Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позы efface	50
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позы ecarte	51
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позы epaulement	52
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение основных танцевальных точек	53
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев	Изучение позы attitude	54
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Что такое импровизация?	55
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Что такое подвижные игры?	56
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Как формируется репертуар танцевального коллектива	57
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Игра «Импровизация» Работа с репертуаром	58
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Коты и лисицы» Работа с репертуаром	59
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Карабас-барабас» Работа с репертуаром	60
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Подвижная игра «Черепашки» Работа с репертуаром	61
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	62
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	63
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	64

Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	65
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	66
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях	Работа с репертуаром	67
Итоговое занятие	Отчетный концерт	68

Содержание программы первой группы

В содержании программы первой группы – разнообразные игры на развитие чувства ритма, освоение видов ходьбы, бега, различных прыжков. Дети должны почувствовать и ощущать пространство танцевального класса; уметь перестраиваться, как в заданном, так и в произвольном направлении, с последующим возвращением на первоначальное место. Занятие начинается с построения детей, приветствия (поклона), сообщения педагогом основных задач. Далее следует разминка, включающая в себя различные виды ходьбы, бега, поскоки, подскоки:

1. Вводное занятие

Теория

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

2. Элементарные движения под музыку

Теория

Объяснение муз. размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое бег, прыжки и т.д. Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки.

Практика

- ходьба на полупальцах;
- бег и танцевальный бег;
- упражнения для стопы;
- сочетание различных шагов с хлопками;
- построение в шеренгу, колонну, полукруг;
- прыжки, подпрыгивания;
- понятие темпа – медленный, умеренный, быстрый;
- выделение сильной и слабой доли;
- повороты корпуса, наклоны.
- фигурная маршировка, ходьба парами;
- змейки, волны, гребешок, звездочки.

Упражнения выполняются проходным способом.

Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками. Используются игры на развитие внимания, выработки осанки.

3. Элементы классического, народного и историко-бытового танцев

Теория

Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук, что такое полуприседание, полное приседание.

Практика

- полуприседания, приседания;
- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ног по полу;
- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция);
- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт);
- знакомство и освоение основных танцевальных поз.

4. Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях

Теория

Дается основное и элементарное понятие – импровизация.

Практика

- игры: «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин».
- отработка репертуара

5. Итоговое занятие

Учебно-тематический план 2 группы:

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	<u>Вводное занятие</u>	1	1	-
2.	<u>Учебно-тренировочная работа:</u> - элементы классического танца, -элементы народно-сценического танца, -азбука музыкального движения, - элементы историко – бытового танца.	22	7	15
3.	<u>Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях</u>	22	6	16
4.	<u>Импровизационные игры</u>	22	5	17

5.	<u>Итоговое занятие</u>	1	-	1
	Итого:	68	19	49

**Календарно-тематическое планирование
(2 группа)**

Тема	Содержание занятия	Дата
<u>Вводное занятие</u>	<ul style="list-style-type: none"> - комплектование групп, знакомство; - значение занятий хореографией для здоровья; - правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене; - инструктаж по ТБ. 	1 занятие
Учебно-тренировочная работа	Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям	2
Учебно-тренировочная работа	battment tendu и с I позиции и III	3

Учебно-тренировочная работа	demi rond de gambe par terre , первое por de bras.	4
Учебно-тренировочная работа	- позиции ног I, II, III, VI; - demi plie по I, II, III, V, VI позициям;	5
Учебно-тренировочная работа	- battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад; - battement tendu из III позиции в сторону, вперед, назад;	6
Учебно-тренировочная работа	- demi rond de gambe par terre на четыре четверти; - releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям; - battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.	7
Учебно-тренировочная работа	<i>На середине:</i> - I, II, III позиции рук, подготовительное положение; - прыжки по VI позиции.	8
Учебно-тренировочная работа	Элементы народно-сценического танца Объяснение правил исполнения новых разучиваемых движений	9
Учебно-тренировочная работа	- приседания (плавно и резко); - упражнения на выстукивании; - подготовка к веревочке, «веревочка».	10
Учебно-тренировочная работа	<i>На середине:</i> - различные port de bras; - различные виды веревочки; - вращения; - движения мазурки;	11

	- элементы танцев народов мира.	
Учебно-тренировочная работа	<i>Азбука музыкального движения</i> Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.	12
Учебно-тренировочная работа	<u>I. Разминка по кругу</u> - различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднятие бедра, пятки, приставные шаги и т.д.); - различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками; - различные виды бега;	13
Учебно-тренировочная работа	<u>Партерная гимнастика</u> - фиксация основного положения корпуса сидя на полу; - упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов; - упражнения для укрепления мышц спины («Котик», «Часики», «Лодочка» и т.д.);	14
Учебно-тренировочная работа	-упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава («Птички», «Снежинка»); - упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);	15
Учебно-тренировочная работа	- упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);	16

	- упражнения для растягивания мышц ног.	
Учебно-тренировочная работа	Элементы историко-бытового танца Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка»	17
Учебно-тренировочная работа	присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.	18
Учебно-тренировочная работа	- Port de bras в русском характере; - сценический шаг с носка, с каблука;	19
Учебно-тренировочная работа	- «па» польки назад; - «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад);	20
Учебно-тренировочная работа	- «веревочка»; - русский «Ключ»; - «гармошка», «моталочка» с притопами; - присядка «мячик»;	21
Учебно-тренировочная работа	- присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков) - волновая дорожка; - шаги полонеза; - припадание;	22
Учебно-тренировочная работа	- элементы украинского танца.	23
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Объяснение - создание художественного образа в танце.	24
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Объяснение - создание художественного образа в танце.	25
Постановочная и	Русский народный танец	26

репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях		
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	27
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	28
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	29
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Русский народный танец	30
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	31
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	32
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	33
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	34
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	35
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Классический танец	36
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	37
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	38
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	39
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Цыганский танец	40
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Современное направление	41

Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Современное направление	42
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Современное направление	43
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Современное направление	44
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях	Современное направление	45
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	46
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	47
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	48
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	49
Импровизационные игры	Повторение и закрепление правил игр.	50
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Паровозик»	51
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Гномики»	52
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Круг друзей»	53
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Веселая гусеница»	54
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Жучки»	55
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Любимая игрушка»	56
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Найди затейника»	57
Импровизационные игры	Импровизационные игры: «Пластилин»	58
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	59

Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	60
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	61
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	62
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	63
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	64
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	65
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	66
Импровизационные игры	Составление импровизационных этюдов	67
Итоговое занятие	Отчетный концерт	68

Содержание программы второй группы

1. Вводное занятие

Теория

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

2. Учебно-тренировочная работа

Элементы классического танца

Теория

Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям, battement tendu и с I позиции и III, demi rond de gambe par terre , первое por de bras.

Практика

- позиции ног I, II, III, VI;
- demi plie по I, II, III, V, VI позициям;
- battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад;
- battement tendu из III позиции в сторону, вперед, назад;
- demi rond de gambe par terre на четыре четверти;

- releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям;
- battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.

На середине:

- I, II, III позиции рук, подготовительное положение;
- прыжки по VI позиции.

Элементы народно-сценического танца

Теория

Объяснение правил исполнения новых разучиваемых движений

Практика

- приседания (плавно и резко);
- упражнения на выстукивании;
- подготовка к веревочке, «веревочка».

На середине:

- различные port de bras;
- различные виды веревочки;
- вращения;
- движения мазурки;
- элементы танцев народов мира.

Азбука музыкального движения

Теория

Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.

Практика

I. Разминка по кругу

- различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднимание бедра, пятки, приставные шаги и т.д.);
- различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками;
- различные виды бега;

II. Партерная гимнастика

- фиксация основного положения корпуса сидя на полу;
- упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов;
- упражнения для укрепления мышц спины («Котик», «Часики», «Лодочка» и т.д.);
- упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава («Птички», «Снежинка»);
- упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);
- упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);
- упражнения для растягивания мышц ног.

Элементы историко-бытового танца

Теория

Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.

Практика

- Port de bras в русском характере;
- сценический шаг с носка, с каблука;
- «па» польки назад;

- «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад);
- «веревочка»;
- русский «Ключ»;
- «гармошка», «моталочка» с притопами;
- присядка «мячик»;
- присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков)
- волновая дорожка;
- шаги полонеза;
- припадание;
- элементы украинского танца.

3. Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях

Теория

Объяснение - создание художественного образа в танце.

Практика

Танцы: Русский народный танец, классический танец, цыганский танец, современное направление

4. Импровизационные игры

Теория

Повторение и закрепление правил игр.

Практика

Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластилин».

5. Итоговое занятие

Отчетный концерт

Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- объяснение (учебный материал преподносится обучающимся в связной форме посредством слов)
- рассказ (представляет собой монологическую форму изложения учебного материала педагогом. В нем акцентируется внимание на конкретных фактах, их взаимосвязях.)
- беседа (метод, внешним признаком которого является чередование вопросов педагога и ответов учащихся в процессе обучения.)

- демонстрация (взаимодействия педагога с детьми на основе показа реальных событий жизни, фото и видео материала)
- упражнение (метод систематической и эффективной отработки умения или навыка путем повторяющихся умственных действий, манипуляций, практических операций в процессе обучающего взаимодействия учащихся с педагогом.)
- игра (применение игровых элементов, с целью усвоения материала)

Техническое оснащение занятий

Для качественной реализации данной программы следует иметь определенные условия

- материально-техническое оснащение: спортивный или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем: гимнастические коврики, медицинская аптечка, аудио и видеоаппаратура;
- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы (приложение 1), сеть Интернет.
- использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, костюмы и др.).
- использование определенных методов, форм и приемов

Форма для занятий:

Для девочек:

- гимнастический купальник черного цвета или футболка;
- юбка черного цвета;
- балетки или чешки;
- волосы заплетены в пучок.

Для мальчиков:

- шорты или штаны черного цвета
- балетки или чешки.

Важно использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).

Список используемой литературы для педагога

1. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997г.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г.
- Климов А.И. Основы русского народного танца / А.И. Климов. – М.: Искусство, 1981.
3. Е.Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;
4. М.Годик, А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;
5. А.Петерсон, “Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;
6. Т.Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;
7. В.Уральская “Природа танца”, М., 1988;
8. Д.Кирнарская, “Музыкальные способности”, М., 2004.

Список используемой литературы для обучающихся

1. М.Бежар «Мгновения в жизни другого»;
2. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. М., 1864;
3. Глушковский А.П. Записки балетмейстера. М-Л., «Искусство», 1940;
4. Худеков С.Н. История танцев всех времен и народов. Ч. Спб 1917;
5. St DENIS’ Ruth An Unfinished Life;
6. Gadan, Francis and Robert Mallard Dictionary of Modern Ballet (New York 1959г.);
7. Wigman Mary. “The Language of Dance”, 1996г.;
8. Фокин Михаил, Против течения, Ленинград. «Искусство». 1981г.

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и

красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Приложение 2

Электронные образовательные ресурсы

<http://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://dance-school.com.ua/>

<http://dancerussia.ru/>

Приложение 3

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль - контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-ri ed спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-ri ed в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEMI-PLIÉ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [демиронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэтстэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIÉ [гран плие] - полное приседание.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

PAS BALANCE [па балансe]- па, состоящее из комбинации tombeираздеЪоиггее. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним steppasdebourree, В модерн-джаз танце во время pasdeЪоиггее положение surlecou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passerarterre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге endehors или endedans, вторая нога в положении surlecou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позиши] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN L 'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [cote] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

SURLE COU-DE-PIED [сюрле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*,

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

Приложение 4

Примерный репертуарный список

1. Русский народный хоровод «Моя Россия», «Красно-девица» (с использованием павлопасадских платков).
2. Танец «Валенки»
3. Танец с лентами
4. Военно-патриотический танец «Катюша», «Вставай страна огромная»
5. Танец «Кадриль»
6. Танец «Маленькие гномики»
7. Танец «Русские молодцы»
8. Хоровод