

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САДОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
«КОЛОКОЛЬЧИК» НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета

от 30.08.2022г. №1

СОГЛАСОВАНА  
Старший воспитатель  
МБДОУ Садовый  
детский сад  
«Колокольчик»  
«30»08 2022г.  
\_\_\_\_\_ И.А. Чисникова

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ Садовый  
детский сад  
«Колокольчик»  
«30»08 2022г.  
\_\_\_\_\_ Г.Д. Калина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцевальное мастерство (малыши)»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Педагог дополнительного образования.

Васкаева Татьяна Николаевна

с. Садовое,  
2022 год

Рецензент: Старший воспитатель \_\_\_\_\_ И.А. Чисникова  
(должность) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Согласовано: заведующий МБДОУ Садовский детский сад «Колокольчик» \_\_\_\_\_ Г.Д.  
Калина  
(должность) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## **1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании:**

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г);
- Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Садовый детский сад «Колокольчик» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБДОУ Садовый детский сад «Колокольчик»).

**Направленность Программы:** художественная.

**Актуальность Программы** – обусловлена тем, что особое значение для детей приобретают занятия танцами в паре, т. к. они приводят к необходимости изучения танцевального этикета, культуры поведения, межличностного общения и полоролевого статуса. Так же актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных

детей, где особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению к здоровому образу жизни.

**Новизна Программы.** Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

**Отличительная особенность Программы** - состоит в ее комплексном характере. Обучение направлено на формирование умений двигаться в различных музыкальных ритмах, подготовку в области бального и современного танца несущие общеразвивающие и хореографические функции. В процессе обучения бальная хореография сочетается с основами классического танца и пластикой, которые позволяют развить все группы мышц и способствуют общей физической подготовке детей.

**Педагогическая целесообразность**– обусловлена тем, что занятия **хореографией**: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям **хореографией**; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку.

**Адресат Программы** – обучающиеся от 5 до 7 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

**Объем и срок освоения Программы:** Срок реализации программы 1 год. На полное освоение программы требуется 144 учебных часа.

1 год обучения – 144 учебных часа, недельная нагрузка – 4 учебных часа;

**Уровень программы**- стартовый

**Формы обучения по Программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

**Режим занятий:**

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1год	36	2	2 по 45 мин	4	72	144

## 1.2. Цель и задачи Программы:

**Цель:** реализация творческого потенциала детей путем приобщения их к культуре танца, через популяризацию хореографического творчества.

**Задачи:**

**образовательные (предметные):**

1. Освоить образовательную программу базового уровня;
2. Научиться необходимому набору теоретических знаний и физических умений;
3. Освоить основы бального танца: упражнения на развитие чувства ритма; упражнения на развитие координации движений; упражнения на развитие равновесия; технику простых

танцевальных элементов;

**личностные** (воспитательные):

1. Воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности;
2. Побуждать к духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
3. Формировать эстетический и художественный вкус, музыкальность, танцевальную выразительность.

**метапредметные** (развивающие):

1. Развить пластику, гибкость тела, характерного и эмоционального исполнения движений;
2. Развить умение под заданную музыку выразить танцевальный образ через пластическую импровизацию;
3. Развить морально-волевые качества; дисциплинированность, самостоятельность, ответственность;
4. Формировать познавательный интерес к хореографическому искусству;
5. Формировать умения работать в коллективе; добиваться результативности в совместной деятельности;
6. Формировать навыков координации и техники движений.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы:

Воспитательная работа в рамках программы «Танцевальное мастерство. Бальный танец» направлена на:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- семейные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу и творческому самовыражению.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся творческой студии «Молодым везде дорога» привлекаются к участию в муниципальных мероприятиях, концертах, благотворительных акциях, а также в муниципальных и республиканских конкурсах.

В результате проведения воспитательных мероприятий планируется достижение высокого уровня сплочённости коллектива, а также уровня личностных достижений обучающихся. Планируется привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в работе творческой студии.

### 1.4. Содержание Программы:

**Учебный план:**

**1 год обучения – 144 учебных часа, недельная нагрузка – 4 учебных часа**

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1: Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.	Первичная аттестация. Правила безопасности.	1	1		Беседа, опрос
2	История возникновения и развития бальной хореографии	1	1		
	<b>Раздел 2. Бальная хореография европейской программы: Вальс, блюз, Венский вальс</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	
3	Музыкальная азбука	5	2	3	
4	Основные фигуры и движения	5	2	3	

5	Танцевальные комбинации	10	2	8	
6	Игра-импровизация	10	2	8	
	<b>Раздел 3: Бальная хореография латиноамериканской программы: Самба, Ча-ча-ча, Джайв</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
7	Музыкальная азбука	4	1	3	
8	Основные фигуры и движения	4	1	3	
9	Танцевальные комбинации	8	2	6	
10	Игра-импровизация Промежуточная аттестация	8	1	7	Викторина
	<b>Раздел 4: Постановка танцев на основе бальной хореографии</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
11	Европейская программа	6	1	5	
12	Латиноамериканская программа	5	1	4	
13	Репетиционные работы	5	1	4	
	<b>Раздел 5: Основы классики</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	
14	Постановка корпуса, позиции ног	4	2	2	
15	Позиции рук, головы	4	2	2	
16	Развитие навыков координации	4	2	2	
17	Освоение основных движений классического экзерсиса у станка, постановка корпуса, позиции ног	10	2	8	
18	Освоение основных движений классического экзерсиса у станка, руки, голова	8	2	6	
19	Освоение основных движений классического экзерсиса на середине	10	2	8	
20	Освоение и развитие навыков координации движений.	10	2	8	
21	Allegro. <u>Temps leve</u>	8	2	6	
22	Allegro. <u>Changement de pieds</u>	6	1	5	
23	Allegro. <u>Pas echappe</u>	6	1	5	
	<b>Раздел 6: Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
24	Итоговая аттестация	2	1	1	Мониторинг, выступление
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие (2 часа).

Первичная аттестация..Правила безопасности. История возникновения и развития бальной хореографии

## **2. Бальная хореография европейской программы (30 часов)**

### **Теория (8 часа)**

Музыкальная азбука, основные фигуры и упражнения, танцевальные комбинации танцев европейской программы:

1. Музыкальная азбука - Умение слышать музыку. Вступление и начало движения с основной музыкальной части. Движение и начало движения с основной музыкальной части. Движение в такт музыки на основе шагов и прыжков. Движение в соответствии с характером музыки (плавно, резво, отрывисто и т. д.). Работа с ритмом.
2. Основные фигуры и упражнения - Основной шаг, основные движения, упражнения
3. Танцевальные комбинации - Соединение разученных упражнений в танцевальные комбинации
4. Игра импровизация - Упражнения на развитие внимания. Моторные реакции на звуковые сигналы

### **Практика (22 часа)**

Музыкальная азбука, основные фигуры и упражнения, танцевальные комбинации танцев европейской программы:

1. Музыкальная азбука - Слушание музыки балльных танцев; Упражнения: хлопки на сильные и слабые доли; выполнение основных упражнений в ритме музыки
2. Основные фигуры и упражнения - Учимся выполнять основной шаг, основные движения танцев европейской программы:
  - Медленный вальс – закрытые перемены, малый квадрат
  - Блюз – баланс на месте и в повороте, основное движение, шаги в променадной позиции, поворот под рукой
  - Венский вальс – маятник, шаги вперед и назад с поворотом вправо, влево
3. Танцевальные комбинации - Соединение разученных упражнений в танцевальные комбинации. Перестроение под музыку из одной фигуры в другую. Движения вправо, влево, вперед, назад, по кругу. Движения в заданном направлении по линии танца
4. Игра импровизация - Танцевальные миниатюры в образе (разучивание и исполнение). Танец - игра «Прогоулка».

Танцевальные движения с использованием сюжетно-ролевой игры и игрового принципа «Выбери меня»,

Подвижные игры с использованием характерных выразительных движений: игры с выражением эмоционального состояния (весело, грустно, удивление, испуг и др.). Игры «Живые картинки», «Море».

## **3. Бальная хореография латиноамериканской программы (24 часа)**

### **Теория (5 часов)**

Музыкальная азбука, основные фигуры и упражнения, танцевальные комбинации танцев латиноамериканской программы:

1. Музыкальная азбука - Умение слышать музыку. Вступление и начало движения с основной музыкальной части. Движение и начало движения с основной музыкальной части. Движение в такт музыки на основе шагов и прыжков. Движение в соответствии с характером музыки (плавно, резво, отрывисто и т. д.). Работа с ритмом.
2. Основные фигуры и упражнения - Основной шаг, основные движения, упражнения
3. Танцевальные комбинации - Соединение разученных упражнений в танцевальные комбинации
4. Игра импровизация - Упражнения на развитие внимания. Моторные реакции на звуковые сигналы

### **Практика (19 часов)**

Музыкальная азбука, основные фигуры и упражнения, танцевальные комбинации танцев латиноамериканской программы:

1. Музыкальная азбука - Слушание музыки бальных танцев; Упражнения: хлопки на сильные и слабые доли; выполнение основных упражнений в ритме музыки  
2. Основные фигуры и упражнения - Учимся выполнять основной шаг, основные движения танцев латиноамериканской программы:

- Самба – основное движение с правой, с левой ноги, прогрессивное основное движение
- Ча-ча-ча – основное движение на месте, влево, нью-йорк,
- Джайв – основное движение

3. Танцевальные комбинации - Соединение разученных упражнений в танцевальные комбинации. Перестроение под музыку из одной фигуры в другую. Движения вправо, влево, вперед, назад, по кругу. Движения в заданном направлении по линии танца

4. Игра-импровизация -

Танцевальные движения с использованием сюжетно-ролевой игры и игрового принципа «Выбери меня», «Повторяй за мной».

Подвижные игры с использованием характерных выразительных движений: игры с выражением эмоционального состояния (весело, грустно, удивление, испуг и др.). Игры «Живые картинки»

#### **4. Бальная хореография (16 часов)**

**Теория (3 часа)** Постановка танцев на основе бальной хореографии

**Практика. (13 часов)** Постановка танцев в стиле попурри европейской и латиноамериканской программы.

Отработка синхронности танцев. Общеразвивающие упражнения.

#### **5. Основы классики (70 часов)**

**Теория (18 часов).** Задачи первого года обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений.

**Практика (52 часа). Экзерсис у станка.**

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция,  
II позиция,  
III позиция,  
V позиция,  
IV позиция /как наиболее трудная изучается последней/.

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

3. Позиции рук: подготовительное положение,

I позиция,

3 позиция,

2 позиция /как наиболее трудная изучается последней/

Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ .

4. Demi plie в I, II, III, V позициях.

М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт/.

5. Battement tendu / в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.

6. Passeparterre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта/.

7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт/.

8. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$  /.

9. Releve на полупальцах в 1, П и У позициях:

1/на вытянутых ногах;

2/ с предварительным demiplier;

3/ на demiplier в заключение.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта /.

10. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт/.

**Экзерсис на середине зала.**

Упражнения те же, что у станка enface.

**Allegro.**

\_\_\_\_\_ Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

**6.Итоговое занятие ( 2 часа), теория 1 час,**

**Практика – 1 час.** Подведение итогов.



## 2.2. Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - Занятия проводятся в Танцевальном зале №8 для занятий дополнительного образования, который оснащен следующим оборудованием: Хореографический станок – 1 шт.,

Зеркала,

Вешалка - 1 шт.;

Стереосистема «Panasonic».

- **информационное обеспечение** –<https://www.youtube.com/watch?v=EXifmh5uIms&t=12s>

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 23 года, из них педагогический стаж – 16 лет

**Формы организации учебных занятий.** Во время проведения занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении); - практическое занятие (выступление, участие в конкурсах)

. **Форма организации образовательного процесса** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах, ансамбле), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к выступлениям и конкурсам допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – хореография бальная, современная, классика, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

**В курсе обучения применяются следующие методы:**

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы занятия: проведение лекций об истории возникновения Бального танца, о современной хореографии и основ классического танца.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений, движений, фигур, комбинаций педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где дети осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений, движений, фигур, комбинаций.

**Алгоритм учебного занятия** зависит от его формы.

**Занятие по программе «Танцевальное мастерство. Бальный танец»** ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде искусства, включает в себя все виды подготовки танцоров. Занятия разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми движениями, упражнениями, фигурами и комбинациями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием хореографических навыков);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться внутригрупповые соревнования;
- д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, физическое развитие, воспитание личностных качеств).

**Соревновательные формы**, образованные системой официальных и неофициальных конкурсов.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

**Дидактические материалы:**

***Примерный перечень и описание подражательных движений***

(дети всех возрастных групп могут выполнять эти движения, за редким исключением. Так, воспроизвести образ аиста, белки, разведчика, Маугли, космонавта, балерины, ракеты или верёвочки детям 3-4 лет сложно.

**Мышка** : стоя на носках, согнуть в локтях руки, кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Выполнять ходьбу на носках семенящим шагом.

**Цыплёнок** : стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук в стороны. Выполнять ходьбу на пятках с ритмичными движениями рук в стороны.

**Котёнок** : стоя на коленях, касаясь руками пола. Выполнять ползание с опорой на руки и колени.

**Петушок** : стоять с опущенными руками. Выполнять ходьбу с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны.

**Аист** : стоять с опущенными руками. Выполнять ходьбу с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперёд.

**Утёнок** : присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Выполнять ходьбу в приседе.

**Белка** : присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Выполнять прыжки в приседе с продвижением вперёд.

**Заяц** : стоять, руки согнуты в локтях, ладони соединить перед грудью и опустить вниз. Выполнять прыжки с продвижением вперёд.

**Кенгур** : стоять с опущенными руками вниз. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд.

**Л о ш а д к а :** стоять, руки согнуты в локтях, ладони опущены вниз. Выполнять бег и ходьбу с высоким подниманием колен, прямой и боковой галоп.

**Л я г у ш к а :** ноги расставить на ширину плеч, присесть и соединённые ладони поставить между ног на пол. Выполнять ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы.

**П а у ч о к :** сесть, отвести руки назад и поставить ладони на пол за спиной. Опираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и всё туловище вверх. Ползать с опорой на ноги вперёд, а руки сзади за спиной.

**М е д в е д ь :** стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки сжать и направить к центру. Руки согнуть в локтях, поднять на уровне плечи чуть развести в стороны. Выполнять ходьбу на внешней стороне стопы.

**П и н г в и н :** стоять пятки вместе, носки сильно развести в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями. Выполнять ходьбу с развёрнутыми носками ног, семенящий шаг.

**Л и с а :** стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Выполнять мягкую, плавную ходьбу с носка на всю ступню.

**П т и ц а :** стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными ладонями. Выполнять плавный и лёгкий бег на носках.

**С о б а ч к а :** стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опущены вниз, голова немного вытягивается вверх – тело как-бы готово к любым движениям и поворотам. Выполнять бег с остановкой и резкими поворотами головы и туловища в стороны.

**В о л к :** стоять, как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Выполнять бег широким шагом.

**Т и г р :** стоять, как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Выполнять бег широким прыжковым шагом.

**О б е з ь я н к а :** стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Выполнять перепрыгивание с ноги на ногу, колени отводить в сторону.

**К р о к о д и л :** лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладонях перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Выполнять ползание с опорой на руки.

**М а у г л и :** стоять в небольшом полуприседе для прыжка, руки опустить вниз. Выполнять прыжки с разведением прямых ног в стороны.

**К о с м о н а в т ы :** стоять в небольшом полуприседе, руки отвести назад. Выполнять прыжки с прогибанием туловища назад.

**Б а л е р и н а :** стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Выполнять гимнастическую ходьбу с носка на всю стопу.

**М а ш и н а :** сидеть на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки перед грудью. Выполнять ползание на ягодицах.

**Р а к е т а :** стоять на коленях, руки отвести назад, голову чуть приподнять. Выполнять прыжки с колен на всю ступню.

**К о л о б о к :** лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях, руками плотно прижать их к груди, голову приподнять подбородком на грудь «сгруппироваться». Выполнять перекаты на спине.

**В е р ё в о ч к а :** стоять, руки на поясе. Выполнять бег скрестным шагом.

**К а н а т о х о д е ц :** стоять, руки развести в стороны. Выполнять ходьбу, приставляя пятку одной ноги к носку другой

### ***Примерный перечень упражнений, движений и игр на занятии***

*Дети 5-6 лет.*

*Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.*

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

#### *Партерная гимнастика.*

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

#### *Танцевальные движения.*

- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные

- работа над движением рук - пластика кистей, «волна» руками

- движения корпусом наклоны и повороты

- танцевальные движения в парах

- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;

- движения польки по кругу;

- «Летка-енка» в различных видах построения Сюжетно-образные танцы

#### *Музыкальные игры*

- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет - ты танцуй»

#### *Дети 6-7 лет.*

#### *Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.*

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)

- движения по показу

#### *Партерная гимнастика.*

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»

- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки

- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

#### *Танцевальные движения.*

- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие)

- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)

- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;

- танцевальные движения в парах, смена партнера в движении

- танец польки по кругу со сменой партнера;

#### *Сюжетно-образные танцы*

- Изучение танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

#### *Музыкальные игры*

- Игры «Дисотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений», «Выбери меня», «Повторяй за мной», «Живые картинки»

**Примерные темы для обсуждения с родителями.** 1. Правила и условия приёма детей в творческое объединение. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях хореографией. 5. Организация летнего отдыха детей

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

**Первичная аттестация** осуществляется в начале года.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития хореографических способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, исполнительское мастерство, эмоциональность, знание теоретической и практической части.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1)

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- научности; учета индивидуальных возрастных особенностей обучающихся;
- специфики деятельности детского объединения и конкретного периода обучения;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с их закрытостью для детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценивания результатов.

#### Формы проведения контроля

Для диагностики успешности овладения программой обучающимися используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- контроль и анализ исполнения обучающимися хореографических элементов, движений, комбинаций;
- участие в мероприятиях, конкурсах, творческих выступлениях, концертах. Главным критерием при оценке уровня освоения программного материала обучающимися считается:
  - полнота и качество изученного материала;
  - исполнительское мастерство;
  - участие в выступлении танцевального коллектива.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

### 2.4. Список литературы

#### Список литературы по хореографии для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1964.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах : Учебно-методическое пособие. – М., 1982.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1963
4. Васильева Т. Балетная осанка. – М.: АКДОС, 1993.
5. Ги Дени, Люк Доссвиль. Все танцы. – Киев, 1983.
6. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М.: Искусство, 1976.
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, 1986.
8. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М.: ЗНУИ, 1980.
9. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. – М.: Искусство, 1979.
10. Морис Бежар. Мгновения из жизни другого. – М.: СТД СССР, 1989.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003.
12. РодерикЛанг. Учебник кинетографии (Laban). – Польша, 1975.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.

14. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.
15. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 197.
16. «Шесть ступеней мастерства». Детские танцы. Учебное видеопособие-2006г.
17. Чемпионат Германии по формейшен. – 2004г.
18. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина. -2008г.
19. Учебный цикл «Линия танца», латиноамериканские танцы, основные фигуры. – М., 2000
20. Принципы обучения начинающих. Европейские танцы. 2004 г.
21. Позы в европейских танцах, 2008г.
22. Мур Алекс «Бальные танцы», учебник, 2005г.
23. Танц отель. Новосибирск.
24. Разминка стрейчинг 1 часть [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM>

#### **Список литературы по хореографии для обучающихся**

1. КейтКасл. Балет : Детская энциклопедия. – М.: Астрель АСТ, 2001.
2. Мочалов Ю. Не мечтай о балете вслепую. – М.: Искусство, 1987.
3. Школьников Л. Рассказы о танцах. – М.: Советская Россия, 1966.

#### **Список литературы по хореографии для родителей**

1. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004г.
2. Международный конгресс «Блекпул». Латина, 2008г.

**Оценочные материалы**

Для оценки обучения в коллективе проводится промежуточная аттестация всех обучающихся по пройденному учебному материалу каждое полугодие и итоговая аттестация в конце третьего года обучения. Основным творческим показателем достигнутых результатов обучаемых является: успешное выступление на различных концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт коллектива в конце учебного года.

**Диагностика знаний и умений**

Цель: определение и оценка уровня знаний обучающихся в области хореографии по программе, выявление степени развития кругозора детей и их творческих способностей.

Задачи: - побуждать обучающихся к активности

- формировать умение работать в группе самостоятельно.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения ими подобранных педагогом заданий.

Оборудование: аудио материал, аудиоаппаратура.

Форма оценки: оценка (5,4,3,2,1) и уровень (высокий, средний, низкий)

Ход диагностики: организационный момент, построение, проверка посещаемости, вступительная беседа, проведение диагностики (теоретическая часть - проводится викторина с целью выявления знаний в области хореографии (приложение 1), практическая часть – выполнение заданий (приложение 2)).

**Оценка заданий:**

Теоретическая часть

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Обладает хорошими знаниями, владеет терминологией.	Имеет познания в области хореография, путается в терминологии.	Испытывает затруднения в терминологии, обладает слабыми знаниями.

Практическая часть:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис на середине. Хорошо выполняет и знает «позы».	Знает и умеет исполнять классический экзерсис. Обладает навыками исполнения «поз», но путает между собой.	Слабо исполняет и знает классический экзерсис. Не различает «позы».

Постановочная работа: танец

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца. Знает и умеет исполнять программный танец.	Ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Знает, но не четко исполняет программный танец.	Плохо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца. Плохо знает программный танец.

Личностные качества.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональный, проявляет навыки	Трудолюбивый, общительный, стремится к	Малообщительный, не может доводить начатое дело

культуры поведения и общения, проявляет стремление к здоровому образу жизни.	здоровому образу жизни.	до конца.
--	-------------------------	-----------

Диагностическая карта оценивания навыков, умений обучающихся творческой студии «Молодым везде дорога»

Группа № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ год обучения

	Ф. И.	Группа, уровень обучения	Викторина	Классика	Постановочная работа	Личностные качества	Общий бал	Средний	Уровень
1									
2									

Уровни: Низкий: 0 – 1,9

Средний: 2 – 3,9

Высокий: 4 - 5

Дата

Подпись

ФИО

## Методические материалы

### Викторина по выявлению знаний в области хореографии

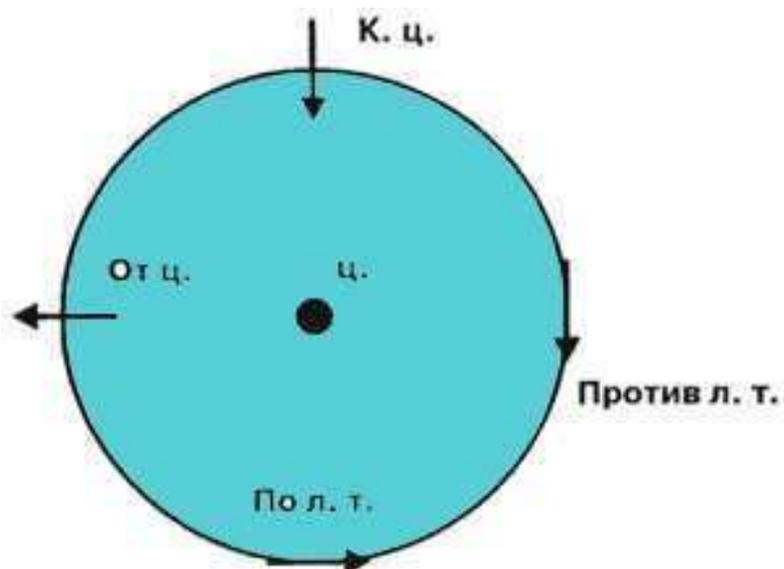
- Как избежать головокружения в Венском вальсе? (нужно держать голову четко в свою сторону – партнерша через правое плечо партнера, партнер через правое плечо партнерши)
- Каким образом следует подниматься и снижаться в английском вальсе, чтобы придать этому танцу правильный характер? (Начинать приподниматься на первом шаге, на втором продолжать подниматься, на третьем продолжать подниматься, снижение происходит в конце третьего шага)
- На чем основано движение рок? В каких танцах встречается этот прием? (Последовательность двух шагов, с которых начинается большинство фигур джайва)
- Понятие шассе (последовательность трех шагов: отставили-приставили-отставили)
- Ча-ча-ча танцуют...
  - А) на месте
  - Б) вокруг зала (на месте)
- Основное отличие закрытой позиции в стандартных и латиноамериканских танцах? (отсутствие контакта тел партнеров)

### Практические задания

1. Двигаться в соответствии с характером музыки (плавно, резво, отрывисто и т.д)
2. Основной шаг ча-ча-ча
3. Закрытая перемена вперед и назад
4. Определение на слух в музыке счет «раз»
5. Воспроизведение ритмического рисунка
6. Двигаться «зеркально» на заданную комбинацию
7. Английский вальс. Закрытая перемена, двигаться с продвижением по линии танца
8. Самба. Базовые шаги вперед и назад
9. Передача характера музыки в движении
10. Венский вальс. Основные фигуры
11. Ча-ча-ча. Основной шаг.
12. Джайв. Основной шаг (звено, шассе).

### Линия танца

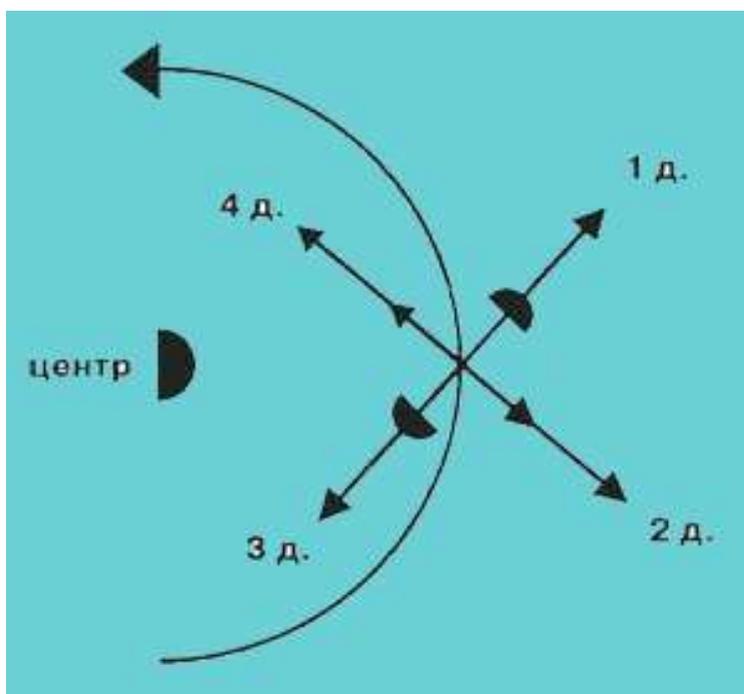
Для конкретной передачи направление движения в танце, необходимо иметь четкие ориентиры в танцевальном зале. Бальные танцы исполняются против часовой стрелки по окружности, которая является линией танца. Существуют определенные направления движения (линия танца), без знания которых невозможно грамотно исполнять танцевальную композицию. Без уверенного знания направлений нельзя создать даже самый простейший танец.



### направления траектории движения в танце

- лицом по линии танца;
  - спиной по линии танца;
  - лицом к центру (направление движения внутрь круга перпендикулярно линии танца);
  - спиной к центру (направление движения из круга перпендикулярно линии танца).
- наполненности.

Кроме этого существуют линия танца по диагонали, которые имеют существенное значение для передачи рисунка танца.



**1-я диагональ** — танцор располагается лицом по диагонали от стены (движение происходит диагонально к стене по линии танца).

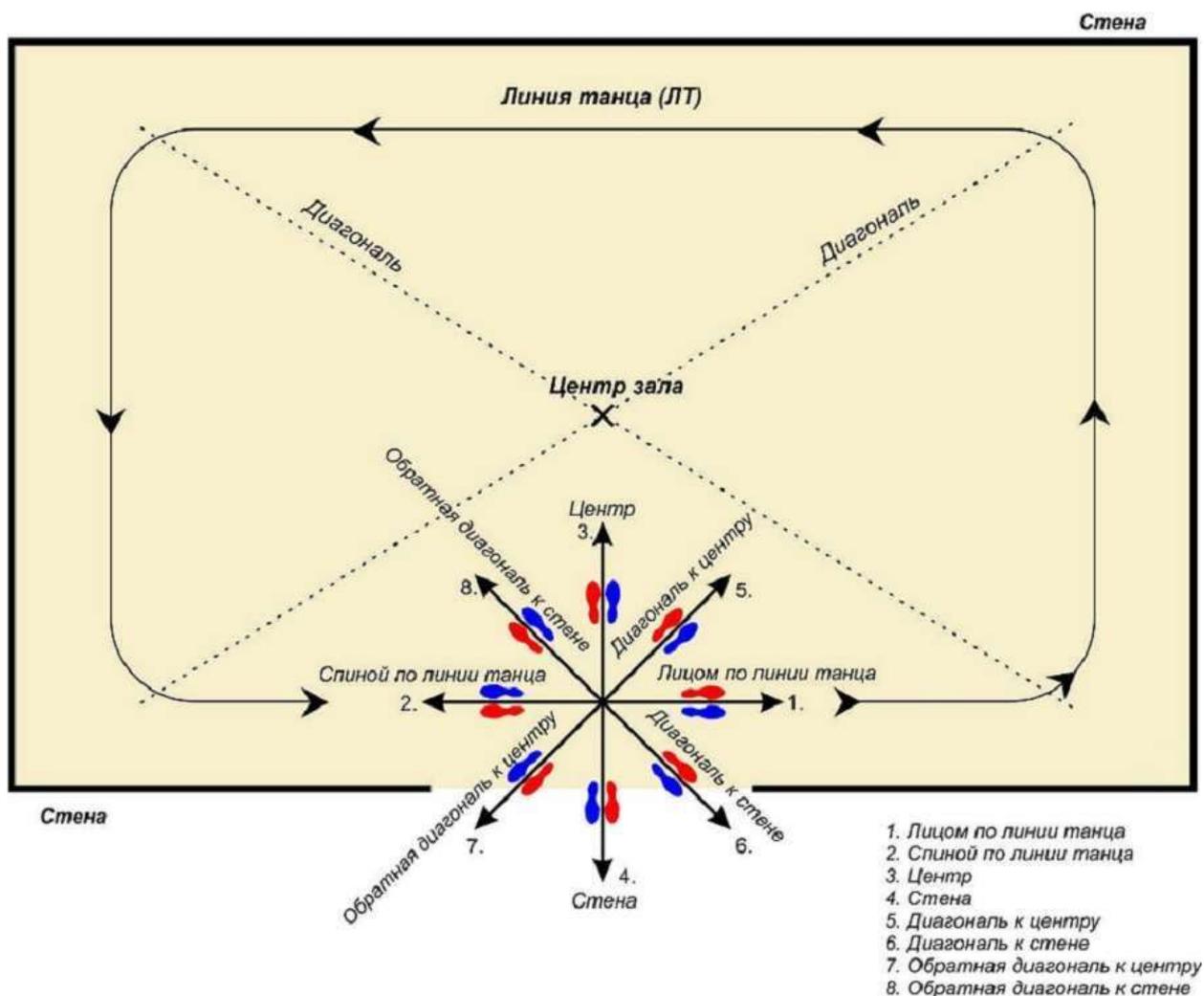
**2-я диагональ** — танцор располагается спиной по диагонали от центра (движение происходит диагонально к стене против линии танца).

**3-я диагональ** — танцор находится спиной по диагонали от стены (движение диагонально к центру против линии танца).

**4-я диагональ** — танцор находится лицом по диагонали от центра (движение диагонально к центру по линии танца).

### Ориентировка танцора на танцевальной площадке

Основные направления для большей наглядности представлены на схематическом рисунке стрелочками и краткими обозначениями.



**Построение** (Alignment) означает ориентацию корпуса танцора, лицом или затылком, относительно танцевального зала. Если движения используется ведущее плечо, то построение не изменяется. О построении идет речь только тогда, когда исполняются Самба и Пасодобль, а также отдельные виды танцевальных шагов.

Танцевальные композиции могут учитывать движения по линии танца, и вне их, или даже противоречить им в течение кратких временных периодов. Однако общее движение все же прогрессирует по направлению линии танца.

**Линия танца** — это конкретная траектория движения танцевальной пары в бальных танцах. В общем плане подразумевается замкнутую окружность, исполнение танца по которой происходит по правилам против часовой стрелки. Движение в направлении по

часовой стрелке (против линии танца) также возможно, но не рекомендуется из-за опасности создания помех и столкновений с другими участниками действия.

Исходя из того, что танцевальный зал обычно представляет собой свободное пространство прямоугольной формы, линия танца осмысливается как прямоугольник, имеющий две длинные и две короткие стороны.

**Рисунок** танца обогащает настолько танцевальную композицию, что даже самый придирчивый судья окажется в восторге от исполнения. Рисунок танца организует движения пары, способствует раскрытию танцевального сюжета, образа, характера героев композиции, их эмоциональной наполненности

В практике балльной хореографии применяется следующая классификация направлений и положений. Если танцор стоит в зале таким образом, что его левая рука находится ближе к центру зала, то он стоим лицом по линии танца. А если правая рука танцора ближе к центру танцевальной площадки, то он располагается спиной по линии танца. В балльных танцах ориентирование в паре определяется по положению на паркете партнера.

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Музыка – это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически организованных сочетаниях звуков. Танец же – это органическое единство музыки и движения. Поэтому каждый танцор должен хорошо разбираться в танцевальной музыке, знать законы ее построения и выразительные средства. Только в этом случае возможны наиболее полная передача характера музыки в движении и правильное, логичное построение танцевальных композиций. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому учащихся. Музыка должна быть мелодичной, эмоционально выразительной, точно передавать характер, ритм и темп. При плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна играть важную роль в эстетическом воспитании и развитии музыкального слуха и чувства ритма.

В процессе занятий балльными танцами должны быть освоены следующие понятия музыкальной грамоты: музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Звук как наименьший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная фраза, предложение и тема. Расчлененность и связность музыкальной речи. Мелодический рисунок. Динамика как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамичный ритм». Мелодия и аккомпанемент. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом в других. Одночастная и двухчастная формы. Джазовый квадрат, повтор и другие понятия как основные методы построения танцевальной музыки. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех- и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности:  $1/2$ ,  $1/4$ ,  $1/8$ ,  $1/16$ ; сильные и слабые доли. Затакт. Синкопа. Темп, ритм, ритмический рисунок. Легато, стаккато. Инструментовка (оркестровка), аранжировка. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ.

## АЗБУКА ТАНЦА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Прежде всего, это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала. Большинство занятий должно начинаться с упражнений.

Упражнения необходимы для:

- а) подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработке правильной осанки – постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках.

Примерный перечень специальных упражнений, способствующих лучшему освоению техники бального танца

1. Для медленного вальса:

1.1. Стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься; 8

1.2. Шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);

1.3. То же с левой ноги;

1.4. Шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом. Наклон на 2,3;

1.5. То же с Л.Н.;

1.6. «Правый квадрат»;

1.7. «Левый квадрат»;

1.8. «Большой правый квадрат»;

1.9. «Большой левый квадрат».

2. Для самбы:

2.1. Небольшие приседания на 1 и 2 ударах, после подъема на «и» ноги вместе;

2.2. Основное движение с правой и с левой ног;

2.3. Виск направо и налево;

2.4. Ход на месте с правой и с левой ног;

2.5. Ход самбы по одному;

3. Для ча-ча-ча:

3.1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад, делая тазом восьмерку;

3.2. Открытое шассе влево - вправо (таймстеп);

3.3. Основное движение без поворота и с поворотом влево;

3.4. «Чек»;

3.5. Рука к руке; 9

3.6. Полный поворот направо и налево;

4. Для джайва:

4.1. Открытое шассе направо и налево;

4.2. Открытое шассе вперед и назад;

4.3. Два шассе вперед – два шассе назад;

4.4. «Тяни-толкай», держась за опору.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Рассматриваются основные танцевальные термины и понятия, без знания которых невозможно обучение танцам. Термины расположены не в алфавитном порядке, а по принципу от общего к частному и от более простого к сложному.

**Счет** - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, начните отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни.

Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки.

Но чтобы танцевать «в такт» не обязательно получать академическое музыкальное образование, достаточно следовать ритму.

Считайте от одного до восьми: восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

**Точка** - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

**Пошаговой разбивкой, или пошаговкой**, называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговкой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках (фото), изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих.

Танец: если стихи, положенные на музыку, именуется песней, то танец - это движение, положенное на музыку.

Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец (для других). В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Мы двигаемся, расслабляемся, отдыхаем ото всего, просто «колбасимся» под хорошую музыку. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения. Об этом танце мы говорим как о постановочном танце, или постановке.

**Танцевальная композиция** - это полностью поставленный танец, он может быть как «длинной в песню», так и короче. Обычно танцевальная композиция длится от 1,5 до 5 минут.

**Танцевальная связка** - это несколько танцевальных движений (3—5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

**Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1—2 восьмерки. Танцевальные элементы выполняются либо в классическом варианте, приближенном к балетной технике, либо в варианте модерн.

**Классика** - великолепная база: овладев основами классического танца, вы с легкостью сможете осваивать различные танцевальные направления и течения.

**Модерн** - это, так сказать, вариации на тему классики, всяческие изменения, которые вносились в классическую технику.

Это направление позволяет танцорам двигаться раскованно, в более вольном стиле.

**Трюки**: нередко в постановочном танце есть кульминационный, пиковый момент. Это

момент, в который танец наиболее насыщен эмоционально и технически. Именно в кульминационный момент выполняются трюки - технические элементы повышенной сложности. В определении того, что считать трюком, а что нет, единой для всех направлений классификации не имеется. Некоторые танцевальные направления, например, брейк, можно считать сплошным непрерывным трюком, а в каких-то категориях танцев высокий бросок ноги в сочетании с поворотом - уже трюк.

**Бросок.** Кстати, почему именно бросок? Ведь, казалось бы, речь идет о танцах, а не о вольной борьбе или дзюдо. Некоторые танцевальные термины не стоит воспринимать буквально: образные названия лишь напоминают нам об особенностях выполнения той или иной танцевальной техники. Термин «бросок», скорее всего, связан с классической техникой выполнения танцевального элемента, заимствованной из балета. При выполнении классического броска мы начинаем с того, что затягиваем ногу, то есть усилием мышц подтягиваем вверх коленный сустав, превращая ногу в «палку», после чего усилием мышц бедра «бросаем» получившуюся «палку». При выполнении броска ногой остальные части тела - от опорной ноги и до макушки - остаются неподвижными. Термин «бросок» как нельзя лучше выражает характер этого движения. В современном (модерновом) танце бросковых техник достаточно много.

К примеру, часто бросают согнутую, а не прямую ногу, описывая ей замысловатые траектории. И тем не менее термин «бросок» прижился, и мы продолжаем им пользоваться. Термин бросок применим только к движениям ногами. В случае когда речь идет о голове, корпусе или руках, используется термин бросить или сбросить.

Подразумевается движение, выполняемое с ускорением и резкой фиксацией в конце.

**Мах** - этот термин используется для описания движений руками и ногами. Мах отличается от броска тем, что это проходящее движение: во время выполнения маха не делаются какие-либо акценты в воздухе, в махе нет фиксированной точки в середине движения, мах выходит из начальной точки и приходит в конечную.

**Удар**, в отличии от маха, -

движение с ярко выраженной фиксацией, быстрое движение с резкой остановкой.

**Волна**

- движение, при выполнении которого действительно кажется, что по телу танцора проходит волна. Техника выполнения волн дана нами в главе «Разминка».

Термины поворот и ось подробно рассмотрены в главе «Первые шаги», при разборе техники поворота, там же раскрыт термин полупалец.

**Оборот** - этот термин подразумевает поворот вокруг своей оси на 360° - (один оборот), пол-оборота - поворот на 180°, четверть - на 90°, два оборота - 720°, и т.д. Если выполнение поворота не укладывается в счет, а занимает, предположим, два счета, мы начинаем поворот на первый счет, а на второй - докручиваемся. Если движение начинается на один счет, а заканчивается на следующий, движение доделывается.

**Спрыги, соскок.** Когда мы говорим о прыге и соскоке, имеется в виду небольшой прыжок на месте, часто с изменением положения тела.

Например, прыг с одной ноги на две: при выполнении этого движения мы отталкиваемся ногой, которая стоит на полу (опорная нога), а приземляемся на обе ноги.

**Группировка** - одно из понятий, помогающих описать принципы, лежащие в основе построения танцевальных движений. Синоним слова сгруппироваться - собраться. При группировке руки и ноги подтягиваются и поджимаются. Полная группировка - это поза зародыша: сидя на корточках, ноги вместе, колени согнуты полностью, голова наклонена к коленям, руки согнуты, кисти рук охватывают шею. Естественно, в танце мы в такой позиции не оказываемся, разве что в самом «модерновом». Неполная группировка называется заворачиванием - мы сжимаемся, стягиваемся к центру. Движение выполняется вовнутрь, когда мы собираем, закрываем руки или ноги. Когда мы чуть сгибаемся вперед, не создавая резких перегибов, мы округляем спину.

При описании танцевальных движений мы можем говорить об округлении руки, когда рука (от плеча до ладони) полусогнута в форме плавной дуги.

**Полный присед** - положение сидя на корточках, но с ровной спиной.

Полуприсед - промежуточное положение между полным приседом и положением стоя. Полуприсед может быть разной глубины.

**Раскрытие** - антоним группировки. Ноги расставлены как можно шире плеч, руки в стороны, позвоночник выпрямлен - вот что такое полное раскрытие. Мы открываемся, производя движение от себя.

**Вырастание.** Если мы ставим ноги шире или поднимаемся на полупалец, мы вытягиваемся, вырастаем. Впрочем, термин вырастание употребим и для описания подъема из положения приседа или полуприседа. Если из раскрытого состояния мы уводим назад руку или ногу, значит, мы заводим ее за себя. Переносим вес тела на одну ногу, - уходим на ногу. Если разгружаем ногу, снимаем с нее вес, - уходим с ноги.

**Выпад** - это быстро выполняемый шаг с переносом большей части веса тела на шагающую ногу.

**Скольжение** - перемещение практически без отрыва ног от пола. Когда вы скользите, держите ноги «в тонусе», иначе вместо скольжения получится приволакивание.

**Подшаг** - маленький шаг. Если мы движемся в каком-то направлении несколько счетов, употребляется термин по ходу движения, или просто по ходу. Движение, направленное в угол комнаты, - это движение по диагонали. Поэтому наравне с термином диагональ используется термин движение в угол. При выполнении многих сложных движений, в том числе и поворота, мы делаем заход на движение, чтобы придать телу дополнительный импульс. Например, перед тем как резко раскрыться в левую сторону, мы слегка закрываемся вправо, берем разгон для выполнения движения.

Рука или нога, первой придающая импульс движению, называется лидирующей.

**Противоход** - это когда конечности одновременно двигаются навстречу друг другу.

**Через** - в данном случае термин, уточняющий траекторию. Например, рука, двигаясь сверху вниз, может идти через сторону или через перед. Если мы кладем одну руку поверх другой - мы перекрываем нижнюю руку верхней.

**Сброс** - расслабление «сбрасываемой» части тела в том положении, которое предусмотрено постановкой.

**Оторвать** - отвести на какое-то расстояние. Если речь идет о ноге - оторвать от пола означает поднять. Оторвать от тела - отвести в сторону.

**Поддержка** - технический элемент в парном танце: партнерша поддерживается партнером полностью или частично.

**Латина (La.)** - Зажигательные латинские ритмы. Латина включает в себя такие виды латиноамериканских танцев как мамба, меренга, румба, ча-ча и др.

**Стандарт (St.)** - Направление включающее в себя обучение бальным танцам европейской программы, таким как вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот и венский вальс.

**Классический танец** - Основы классической хореографии, включающие в себя занятия у станка и на середине. Развивает пластику, координацию, улучшает осанку.

подготовку для того чтобы выполнять сложные крутки и стойки на голове и руках.

**Диско** - Очень яркий, динамичный и зажигательный танцевальный стиль. Включает в себя прыжки, махи ногами, четкие движения рук, всевозможные повороты и элементы акробатики. Отличный способ провести время и укрепить мышечный тонус.

**Детская хореография (Ритмика)** - Основы танцевальных направлений, ритмика, характерные танцы, игровые виды. Развивает в ребенке самостоятельность, чувство коллектива, координацию, творческое начало, и дарит радость и уверенность в себе.

**Джаз** - Американский городской танец джаз – гремучая смесь самых разных европейских и этнических стилей. Тело создано для того чтобы отбивать ритм, - вот танцевальная концепция джаза. Актуальные движения учат чувствовать музыку, развивают координацию и укрепляют основные группы мышц. В отличие от многих других танцев

джаз – это синтез классических и современных движений.

**Стрейчинг** (растяжка) - Комплекс упражнений для развития гибкости. Повышает тонус организма и улучшает самочувствие. Отличное дополнение к любым танцевальным направлениям.

**Основная фигура** - Одна из нескольких серий шагов, которые отличают танец и составляют его основу. Иногда их количество строго не оговорено. Эти шаги обычно изучают начинающие.

**Основное движение** - это элементарный шаг, который определяет характер танца. Обычно это называется «основной шаг», «основное движение». Для того, чтобы просто получать удовольствие от танца, иногда необходимо знать лишь основной шаг при разном положении рук и в различных танцевальных позициях.

**Шаг-квадрат** – это танцевальная фигура, названная так из-за того, что шаги расположены как раз в четырех углах квадрата. Он используется, например, в американских бальных танцах – румба и вальс-фокстрот. Партнер начинает шаг с левой ноги и дальше движется по схеме:

Первая половина квадрата: Вперед-в сторону-вместе

Вторая половина квадрата: Назад-в сторону-вместе

На каждый шаг надо полностью переносить вес на ногу. На второй или четвертый шаг нога должна перемещаться по сторонам квадрата, а не по его диагонали.

Ритм может быть разным, например, "1-2-3, 4-5-6" в вальсе и "медленно-быстро-быстро" в румбе.

**Шассе** – разновидность серии из трех шагов – в сторону-вместе-в сторону. Слово происходит из балетной терминологии.

**Закрытые перемены** – это шаг в вальсе, выполняемый в закрытой позиции. Партнер шагает вперед любой ногой. В это время партнерша делает шаг назад противоположной ногой (например, партнер делает шаг правой ногой, а партнерша - левой). Затем они делают шаг в сторону другой ногой и закрывают позицию, подставляя вторую ногу. Каждый шаг делается на один счет в музыке.

**Перевод партнерши по линии (CBL)** - популярный и важный шаг в таких танцах как сальса, мамбо, румба и ча-ча-ча. Партнер отсчитывает 2 и 3 от его основного шага (учитывая шаг на счет 1), делает четвертной поворот налево (поворот на 90°), держа партнершу. Затем отсчитывает 4 и 5, ведет партнершу вперед, твердо держа правую руку на ее спине так, что партнерша проходит поперек, поворачивается и ее лицо обращено в противоположную сторону от той, в которую она смотрела раньше. В это же время партнер делает еще один четвертной поворот, пока он не окажется лицом к лицу с партнершей. В конце этого движения партнеры должны поменяться местами.

Шаг «перевод партнерши по линии» может осуществляться как держась за одну руку, так и за две, с или без поворота партнерши под рукой или со сводобным вращением партнерши.

**Шаг «спина к спине»** - это круговое движение, когда партнеры, стоящие сначала «спина к спине», обходят друг друга, почти или совсем не поворачиваясь, то есть всегда смотря в одном направлении.

**Свободное вращение** - Общий термин для обозначения вращения без рук.

**Шаг партнера внутрь** - Шаг партнера вперед на место партнерши, она в это время отступает назад. Рисунок шагов обоих партнеров совпадает. Смотрите также #Шаг партнера наружу.

**Внутренний поворот** - Этот термин используется для отдельного поворота партнера в паре. Он обозначает поворот партнера «внутри» пары. Общий смысл понятен, но его можно совершить разными способами и с разным положением рук, так что даже опытные танцоры могут запутаться. Чаще всего, это внутренний поворот влево под правой рукой или поворот вправо под левой рукой.

**Кик** - движение стопы и нижней части ноги, имитирующее удар, например, по мячу. Он

может быть как легким, так и сильным в спортивных единоборствах.

**Правый поворот** и некоторые другие фигуры – движение, когда пара поворачивается вправо (по часовой стрелке).

**Шаг партнера наружу** - Шаг партнера за движущейся ногой (например, слева от левой ноги). При этом шаге рисунок шагов партнеров не совпадают. Смотрите #Шаг партнера наружу.

**Поворот наружу** - Этот термин используется для обозначения поворота одного партнера в паре. Поворот осуществляется наружу. Смысл понятен, но его можно сделать различными способами и с разным положением рук, так что даже опытные партнеры могут запутаться. Чаще всего, это внутренний поворот влево под правой рукой или поворот вправо под левой рукой.

**Левый поворот** - Левый поворот и некоторые другие фигуры – движения, когда пара поворачивается влево (против часовой стрелки)

**Шаг** – одно из самых простых танцевальных движений, он встречается почти в каждом танце. Танцевальный шаг похож на обычный, он меняется только в зависимости от техники танца (в латинских танцах на пол сначала опускаются подушечки пальцев, а затем уже каблук).

В описаниях танцев термин шаг применяется обычно, когда делается два или несколько шагов в одном направлении. Один шаг, например, вперед, называется «шаг вперед». Шаги могут делаться в различных танцевальных позициях – закрытой, променадной, теневой и позиции «возлюбленная».

Шаги по дуге делаются по изогнутой, а не по прямой линии. Этот словарь танцевальных терминов дает краткое описание различных танцевальных движений, используемых в современных танцах. Список включает в себя:

## ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

**Adagio** (ит. «Адажио») - медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при выполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов.

**Adagio** - медленная часть *pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action*. В уроке кл. танца у станка и на середине - танц. композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В *adagio* вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: *developpes*, *releves*, *grandsrondsdejambe*, *grandsfouettesrenverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д.

**Allonge** (аллонже - удлиненный) - удлиненная позиция руки.

**Ballote** - раскачивание. Прыжок с продвижением вперед или назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в пятой позиции, корпус отклоняется от поднятой ноги. Затем движение исполняется в обратном направлении.

**Battementstendu** (тянуть, натягивать) - движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

**Battementstendujete** (*jete* - бросать) то же, [что и battementstendu](#), но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.

**Battementsdeveloppe** - работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной до колена и открывается вперед, в сторону, или назад.

**Changementdepieds** (шанжман де пье - "перемена ног") Прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5, с обязательной переменной ног.

**Croise** (круазе - от слова "скрещивать") поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног.

**Demi** (деми - половина) термин, указывающий, что исполняется половина движения,

например, **demiplie** - полуприседание, **demironddejambe** - половина круга ногой.

**Ecarte** (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (a laseconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повернута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

**Echappe** (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую.

**Efface** (эфасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развернутым (открытым) положением ног.

**Epaulement**(эпольман - от "эполь" - плечо) поза кл.танца, при кот. корпус повернут в одну из сторон, по отношению к **enface**.

**Endedans** (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом(**entournant**) по направлению к опорной ноге.

**Endehors** (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей описывать дугу вперед- в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2.Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей.

**Enface** (ан фас - напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

**Enl'air** (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами исполняется в воздухе. Например: **ronddejambenl'air** (круг ногой в воздухе).

**Entournant** (ан турнан - в повороте). Движение исполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

**Fondu** (фондю - таять). Тающее движение.

**Frappe** (фрапе - ударять) одна из форм **battements** резкое движение ногой с акцентом "от себя".

**Grand** (гран - большой) - термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (**grandplie**) высоту прыжка (**grandchangementdepied**) и т.д.

**Jeteentrelace** - вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

**Passe** - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне **surlecoup-de-pied** или **tire-bouchon**, или через первую позицию.

**Pasdebouree** (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. **Pascouru** - легкий сценический бег, **suivi** - непрерывный, связанный.

**Petit** (пти - маленький) обозначение некоторых движений, например **petitbattement** и т.д.

**Port desbras** (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (**arrondi**) или удлиненные (**allonge**)с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

**Preparation** (препарасьон - приготовление) подготовительное движение.

**Releve** (релеве - поднимать) 1. Подъем на полупальцы, или пальцы. 2.

Медленныйподъёмноги (**Battement releve lent**) 3. **Preparation** ктурам, пируэтам.

**Saute**(соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохране-нием в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

**Surlecoup-de-pied** (сюр лё ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

**Tempsleve** (тан леве - поднимать) Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

**Tombe** (томбе - падать) движение с падением на рабочую ногу.



## План воспитательной работы

Название объединения «Молодым везде дорога»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
<b>Гражданско-патриотическая воспитание</b>			
1	«Моя малая Родина»	Сентябрь-октябрь	беседа
2	Мероприятие ко Дню Крыма	Январь	Концерт
	Участие в концерте ко Дню 23 февраля	Февраль	Конкурс
	Участие в праздничном концерте «ЭТА КРЫМСКАЯ ВЕСНА»	Март	Концерт
	Активное участие в концерте 9 мая	Май	Концерт Митинг, Концерт
<b>Культурологическая воспитание, личностно-волевое</b>			
1	«Время первых»	Сентябрь-октябрь	просмотр видео-ролика
2	Участие в мероприятии ко Дню Единства	Ноябрь	акция
<b>Физическая воспитание, экологическая воспитание</b>			
1	Беседа на тему «Безопасность жизнедеятельности»	Сентябрь-октябрь	беседа
2	«Мы, дети твои – Земля»	Апрель-Май	акция
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
1	«Я, Моя семья, Мои друзья»	Сентябрь-октябрь	беседа
2	Участие в праздничном концерте ко Дню 8 марта,	Март	акция