

Управление образования Аргаяшского муниципального района  
Челябинской области.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» с. Аргаяш

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «ЦДТ»  
\_\_\_\_\_Р.Н. Гафарова

Приказ МУДО «ЦДТ»  
№ \_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы хореографии»**

Возраст учащихся: 6– 18 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2019

**Автор-составитель:**  
Хабибуллина Ф.Г,  
педагог дополнительного образования,  
Высшая квалификационная категория

Аргаяш, 2019 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Программа имеет художественную направленность. Она обеспечивает:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- профилактику асоциального поведения;
- профессиональное самоопределение.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

В настоящее время интерес к искусству хореографии неуклонно возрастает. Появляются новые современные танцевальные стили, которые очень привлекают подростков. Хореографическая деятельность воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. Данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается также и познавательный интерес. Занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, творческое воображение.

В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей.

**Цель программы:** гармоничное развитие детей посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства.

### **Основные задачи программы:**

*Предметные:*

-формировать знания, умения и навыки по теории танцевального искусства;

*Личностные:*

-научить действовать коллективно в составе одной команды для достижения высоких результатов;

*Метапредметные:*

-формировать такие качества как самостоятельность, аккуратность, терпение, целеустремленность;

- научить применять на практике полученные знания и умения.

### **Организация образовательного процесса**

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-18 лет, имеющих интерес к хореографии.

*Объем программы:* 216 часов

*Форма обучения:* очная.

*Виды занятий:* групповая форма работы – лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

*Срок освоения программы:* 1 год.

*Режим занятий:* занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

### **Учебно-тематический план**

1 группа (4 часа)

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Опрос
2	Основы классического танца.	9	9	18	Просмотр техники выполнения упражнений
3	Элементы музыкальной грамоты.	7	7	14	Опрос, просмотр техники выполнения упражнений
4	Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию.	4	10	14	Просмотр техники выполнения упражнений
5	Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения.	12	20	32	Просмотр техники выполнения упражнений
6	Ориентация в пространстве.	1	1	2	Просмотр техники выполнения упражнений
7	Элементы народно-сценического танца	20	40	60	Просмотр техники выполнения упражнений
8	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:			144	

				ч.	
--	--	--	--	----	--

### Учебно-тематический план

#### 2 группа (6 часов)

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Опрос
2	Основы классического танца.	11	11	22	Просмотр техники выполнения упражнений
3	Элементы музыкальной грамоты.	7	7	14	Опрос, просмотр техники выполнения упражнений
4	Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию.	4	10	14	Просмотр техники выполнения упражнений
5	Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения.	12	20	32	Просмотр техники выполнения упражнений
6	Ориентация в пространстве.		2	2	Просмотр техники выполнения упражнений
7	Элементы народно-сценического танца	20	40	60	Просмотр техники выполнения упражнений
8	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	4	6	10	Самостоятельная работа
9	Постановочная	8	38	46	Самостоятельная работа

	работа				
10	Концертная деятельность	2	10	12	Выступление на концерте, мероприятии
11	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:			216 ч.	

## **Содержание.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория** – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

**Практика** – знакомство с программой обучения.

### **Тема №2. Основы классического танца.**

**Теория** – Знакомство с понятием «Классический танец», историей, с основами классического танца. Правильное понимание и произношение основных классических танцевальных терминов.

#### **Практика:**

#### **- Постановка корпуса.**

Плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения. Голову следует держать прямо.

#### **- Постановка головы.**

#### **- Работа над лицом.**

Открытость взгляда и приветливая улыбка. Для этого можно использовать упражнения для мышц лица. Например: вытягиваем губы трубочкой, оттягиваем краешки губ в стороны, играем в «сердилки», зажигаемся как «лампочки» улыбкой.

#### **- Постановка ног.**

1 позиция - ступни ног соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

2 позиция - сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

3 позиция - в том же выворотном положении ног ступни плотно прилегая закрывают друг друга наполовину.

5 позиция - ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

4 позиция - стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

### **- Постановка рук.**

«Шарик» (позиция рук классического танца) исходное положение - округлые руки, опущены впереди корпуса (позиция подготовительная), поднимаем округлые руки до уровня талии (1 позиция), затем держим округлые руки над головой (3 позиция - руки не заводят назад, а держать их чуть впереди), а потом разводим руки в стороны и удерживаем на уровне плеч (2 -позиция).

«Окошечко» положение рук в народном танце. Исходное положение - руки согнуты в локтях (они направлены в стороны чуть вперед, кисти на поясе, ладонь прижимается к корпусу, держим себя линией большого и указательного пальцев).

«Раз» - округлить руки перед собой (1 позиция)- «окошечко закрыто».

«Два - и» - положение рук сохраняем.

«Три - и» - руки от локтя раскрываем в стороны (2 позиция) - «Окошечко открылось»

«Четыре - и» - положение корпуса, рук, головы сохраняется.

### **- Поклон.**

Мальчики. Руки опущены, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На счет «два» подтянуть левую ногу к правой, на «три» наклонить голову, на «четыре» голову поднять. Сделать такой же поклон влево.

Девочки. Руки - положение на поясе, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На «два» подтянуть левую ногу к правой в первую полувыворотную позицию. На «три» маленькое приседание, колени вывернуты в сторону, одновременно с поклоном головы. На «четыре» вытянуть колени, голову поднять. Сделать такой же поклон влево.

*Plie* (плие). *Demi plie* (деми плие) – Приседание. Маленькое приседание исполняют не поднимая пятки от пола 1, 2, 3, 4, 5 позициях.

*Battement tendu* (батман тандю) — скользящим движением отводим вытянутую ногу в сторону, вперед, назад из разных позиций не отрывая от пола.

*Releve* (релевэ) - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы

*Retene* (ретирэ) - балансировка на одной ноге с сохранением равновесия.

Saute (сотэ) - прыжок на месте по позициям, а также с поворотом на 45, 90 градусов.

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза)

### **Тема №3. Элементы музыкальной грамоты.**

#### **Теория.**

Музыкальные жанры( марш, песня, танец );

Понятие о темпе (медленный, умеренный, быстрый).

Понятие о характере музыки (грустная-веселая, громкая-тихая; гордая, торжественная, легкая, светлая);

Динамические оттенки (громко, умеренно, тихо).

Такт, затакт, длительности в музыкальных произведениях;

Понятие танцевальной музыки (полонез, вальс, полька, гавот);

специфичность метроритма различных танцевальных жанров;

Разнообразие характера и темпа танцевальных жанров; (на примере вальса, польки);

Мелодия, аккомпанемент (вальс, полонез, полька);

#### **Практика**

Определение музыкальных жанров;

Определение темпа и характера музыки;

Движение в характере мелодии;

Отсчет тактов.

Определение музыкального размера, дирижирование;

Прохлопывание длительности (целая, половинная, четверть) и ритмического рисунка.

### **Тема №4. Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию.**

Теория – знание о физической культуре.

Практика – выполнение упражнений разминки, на растяжку и координацию. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

- **Разминка** — комплекс упражнений не требующий большого напряжения, он служит для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время разминки нужно дышать, используя и нижнюю и верхнюю части легких. По окончании занятий очень важно правильно расслабить мышцы, постепенно возвращаясь к нормальному ритму дыхания.

**Партерный экзерсис** - упражнения на полу.

Изучение положений: сидя, лежа, положение рук, положение ног.

Упражнения выполняются на полу на специальных ковриках.

*Изучение положения сидя:*

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стопы в невыворотном положении; натяжение и сокращение в выворотном положении; круговые движения стоп)
- наклоны корпуса к ногам («складочка», «чемоданчик»)
- упражнение «бабочка» (колени раскрыты в стороны, касаются пола)
- «окошечко»

*Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног:*

- руки, ноги раскрыты в стороны, спина прямая («звездочка», «уголок», «лучики», «горка»)

*Упражнения из положения «лежа на спине»:*

- подъем ног на 25 градусов поочередно, в дальнейшем 45 градусов, 90 градусов (исполняется в медленном и быстром темпе);
- упражнения для выворотности в тазобедренном суставе «флажок» (поочередное поднимание колена и разворачивание его в сторону; тоже двумя ногами);
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «мостик» (подъем спины с опорой на ноги и на руки).

*Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины:*

- «лодочка» (одновременное натяжение рук, ног, раскачивание);
- «самолет» (подъем корпуса, руки в стороны, ноги прижаты к полу);
- «корзинка» (взять руками стопы, прогнуться в спине).

*Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника:*

- лежа на спине, ноги закидываются за голову до пола;
- «ежики» (сгруппироваться, колени прижать к груди, перекатываться).
- «Кошечка»

Упражнения для растяжки, шпагаты.

**-Общеразвивающие движения на развитие координации.**

Для концентрации внимания и начала урока выполняются все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;



- шаркающие шаги;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- шаги на высоких полупальцах;
- то же с высоко поднятыми коленями;
- шаги на носках и пятках;
- шаги на внутреннем и внешнем своде стопы;
- легкий бег;
- то же с высоким подъемом ног, согнутых коленях вперед и назад (с захлестом);
- pas amboite, поочередное выбрасывание прямых ног вперед на 45°;
- pas cougu – мелкий бег на полупальцах;
- pas chasse.

При исполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

*Прыжки - (подпрыгивание на двух ногах, поскоки с ноги на ногу, легкие и сильные подскоки, галоп вперед «лошадками»).*

## **Тема №5. Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения.**

**Теория** - знакомство с элементами танца и основными движениями.

**Практика** – подготовка сценических движений.

**Притопы** - удар ноги об пол почти беззвучно, колено оперной ног слегка сгибается. **Переменные притопы** - выполняются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

**Боковой галоп** - движение идет правым плечом вперед, корпус не поворачивается, правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево - наоборот.

**Шаг польки** - на «раз» и «два» три шага бегом на носках правой, левой, правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом, затем три шажка левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

**Присядка** - движение танца мальчиков, основой которой является приседание. **Приставной шаг** - шаг приставить в сторону или вперед.

**Переменный шаг** - тоже самое, что и приставной, только попеременно то с правой, то с левой ноги.

**Повороты** - кружимся вокруг себя на полупальцах, голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.

**Хлопки** - тройные, с паузой, по 1/8 такта, удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.

**Колонна** - ряд детей, стоящих в затылок один к другому на расстоянии поднятых вперед рук. Дети должны учиться соблюдать эти расстояния на глаз во время движения колонны.

*Колонна парами* — дети встав в пары строятся в затылок друг к другу.

*Шеренга* - ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

*Цепочка*- колонна детей, взявшихся за руки; образуется она либо из колонны, либо из шеренги. В последнем случае дети, взявшись за руки поворачиваются за ведущим.

*Круг* -стоя в кругу дети повернуты лицом к центру. Стоя по кругу - боком к центру, лицом по линии круга .

*Два концентрических круга* - строится обычно из пар, стоящих по кругу: дети поворачиваются лицом друг к другу и делают один два шага друг от друга ( одни к центру, другие от центра); в танце мальчики встают во внутреннем, девочки во внешнем круге.

*Змейки*- дети строятся в колонну, взявшись за руки, потом усложнение, не держась за руки. Ведущий идет поперек зала, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противходом снова поперек зала к противоположной стене и т.д.

## **Тема № 6. Ориентация в пространстве.**

**Теория** – знание о геометрических фигурах.

**Практика** Круг, линия, врассыпную, диагональ, квадрат - эти рисунки и положения в зале можно использовать для проучивания упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты и т.д.

## **Тема № 7. Элементы народно-сценического танца**

**Теория**-Изучение элементов народно-сценического танца.

**Практика**-Отработка элементов народно-сценического танца.

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала.

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.
2. Battement tendu (с переходом стопы с носка на каблук).
3. Каблучные упражнения (вынесение рабочей ноги на каблук во все направления).

*Экзерсис на середине зала.*

Изучение элементов русского танца:

- поклон в русском характере;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движение рук (раскрытие в сторону и закрытие на пояс, движение рук с платком).

Ходы:

- простой ход;
- переменный ход;
- боковой ход «гармошка»;
- боковой шаг;
- шаркающий (кадрильный).

Танцевальные движения:

- «ковырялочка»;
- «моталочка»;
- подготовка к дробям;
- притопы;
- удары полупальцами;
- удары каблуком;
- «ключи» I, II, III;
- хлопки и хлопущки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

Движения обычно строятся по кругу, по линии танца. Для развития мышц кистей рук и освоения мелких движений кистями той или иной национальности разучиваются подготовительные упражнения:

- характерное положение рук;
- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения;
- щелчки пальцами;
- мягкое движение рук от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх.

## **7. Прыжки**

- Temps leve sauté по I позиции.
- Temps leve sauté по VI позиции.
- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые).
- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево.
- Temps leve sauté по  $\frac{1}{4}$  поворота в обе стороны поочередно.

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

## **Тема № 8. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы**

Образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые комбинации и этюды. Исполнение движений выразительно, образно, в соответствии с характерами, стилем музыкального произведения. Развитие внимания и фантазии у детей в танцевальных комбинациях.

## **Тема № 9. Постановочная работа**

**Теория:** Разучивание и постановка танцевальных этюдов и танцев:

**-Объединение движений в комбинации.**

**Практика:** Учить разбивать танец на блоки.

**- Рисунки танца.**

**Практика:** Учить пониманию построению рисунков танца.

**- Объединение блоков и рисунков в законченную форму – танец.**

**Практика:** Учить творческому подходу к работе над танцем.

**-Работа над образом.**

**Практика:** Учить выразительности и артистичности.

**-Работа над эскизами костюмов.**

**Практика:** Приобщить детей к сотворчеству.

**-Репетиции в костюмах.**

**Практика:** Приобщить детей к сотворчеству.

**-Генеральные репетиции, сдача готовой постановочной работы.**

**Практика:** Учить соединять техническое исполнение с артистичностью.

## **Тема № 10. Концертная деятельность**

Выступления на мероприятиях ЦДТ и отчетном концерте.

## **Тема № 11. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год, награждение учащихся.

### **Планируемые результаты.**

*Предметные:*

- понимать роль хореографии в жизни человека;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец, различать образы в танце, определять по характерным признакам направление и стиль танца;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

*Личностные:*

- формирование культуры поведения и общения, навыков работы в коллективе, потребности в саморазвитии;
- развитие самостоятельности (чувства ответственности), трудолюбия, художественного вкуса.
- стимулирование творческой активности, эмоциональной раскованность, веры в свои силы.

*Метапредметные:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Календарный учебный график**

1 группа

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019	31.05.2020	36	72	144	2 раза в нед. по 2 часа

### **Календарный учебный график**

2 группа

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	01.09.2019	31.05.2020	36	108	216	3 раза в нед. по 2 часа
-------	------------	------------	----	-----	-----	-------------------------------

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 группа(4 часа)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.19	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	2	Учебный кабинет N 7	Опрос
2	04.09.19	«Классический танец»:история, основные понятия и термины.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение за деятельностью ребёнка в процессе занятия
3	09.09.19	Постановка корпуса,головы, ног,рук. Работа над лицом.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
4	11.09.19	Поклон	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
5	16.09.19	Plie (плие).Demi plie (деми плие)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
6	18.09.19	Battement tendu (батман тандю)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение

7	23.09.19	Releve (релевэ)	Лекция Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
8	25.09.19	Полька.Галоп.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
9	30.09.19	Вальсовая дорожка по кругу и линиям	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
10	02.10.19	Шаг полонеза	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
11	07.10.19	Музыкальные жанры	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
12	09.10.19	Темп музыкального произведения	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
13	14.10.19	Характер музыкального произведения	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
14	16.10.19	Динамические оттенки музыки	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
15	21.10.19	Такт, затакт, длительно сть в музыкальных произведениях	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
16	23.10.19	Понятие танцевальной музыки	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение

17	28.10.19	Разнообразие характера и темпа танцевальных жанров	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
18	30.10.19	Упражнения разминки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
19	06.11.19	Партерный экзерсис. Упражнения в положении сидя	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
20	11.11.19	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
21	13.11.19	Партерный экзерсис. Упражнения в положении лежа	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
22	18.11.19	Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
23	20.11.19	Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
24	25.11.19	Упражнения для растяжки, шпагаты	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
25	27.11.19	Виды шагов	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
26	02.12.19	Бег	Практическая работа	2	Учебный кабинет	Наблюдение



					N 7	дение
27	04.12.19	Прыжки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
28	09.12.19	Притопы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
29	11.12.19	Боковой галоп	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
30	16.12.19	Шаг польки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
31	18.12.19	Присядка	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
32	23.12.19	Переменный шаг	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
33	25.12.19	Повороты	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
34	13.01.20	Хлопки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
35	15.01.20	Колонна	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
36	20.01.20	Колонна парами	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
37	22.01.20	Шеренга	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
38	27.01.20	Цепочка	Практическая работа	2	Учебный кабинет	Наблю дение

					N 7	
39	29.01.20	Круг. Два концентрически х круга	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
40	03.02.20	Змейки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
41	05.02.20	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельн ая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
42	10.02.20	Экзерсис у станка. Demi – plie.	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
43	12.02.20	Battement tendu	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
44	17.02.20	Каблучные упражнения	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
45	19.02.20	Поклон в русском характере	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
46	26.02.20	Положение рук; Положение рук в парах;	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
47	02.03.20	Движение рук	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
48	04.03.20	Ходы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
49	06.03.20	Простой ход	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
50	11.03.20	Переменный ход	Практическая	2	Учебный	Наблю

			работа Беседа		кабинет N 7	дение
51	16.03.20	Боковой ход «гармошка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
52	18.03.20	Боковой шаг.	Практическая работа Беседа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
53	23.03.20	Шаркающий (кадрильный).	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
54	25.03.20	«Ковырялочка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
55	30.03.20	«Моталочка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
56	01.04.20	Подготовка к дробям	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
57	06.04.20	Притопы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
58	08.04.20	Удары полупальцами	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
59	13.04.20	Удары каблуком	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
60	15.04.20	«Ключ» I	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
61	20.04.20	«Ключи» I, II	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
62	22.04.20	«Ключи» I, II, III	Практическая работа.	2	Учебный кабинет	Наблю

					N 7	дение
63	27.04.20	Хлопки и хлопушки	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
64	29.05.20	Характерное положение рук в танце у разных народов	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
65	04.05.20	Сгибание и разгибание в запястье. Вращение внутрь и наружу	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
66	06.05.20	Волнообразные движения руками	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
67	11.05.20	Щелчки пальцами	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
68	13.05.20	Мягкое движение рук от предплечья	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
69	18.05.20	Переводы из стороны в сторону через низ	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
70	20.05.20	Раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
71	25.05.20	Комбинации прыжков, соскоков, перескоков.	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
72	27.05.20	Итоговое занятие	Беседа	2	Учебный кабинет N 7	
	Итого:	144 часов				

## Календарно-тематическое планирование

### 2 группа(6 часов)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.19	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	2	Учебный кабинет N 7	Опрос
2	04.09.19	«Классический танец»:история, основные понятия и термины.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение за деятельностью ребёнка в процессе занятия
3	07.09.19	Постановка корпуса,головы, ног,рук. Работа над лицом.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
4	09.09.19	Поклон	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
5	11.09.19	Plie (плие).Demiplie (деми плие)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
6	14.09.19	Battementtendu (батман тандю)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
7	16.09.19	Releve (релевэ)	Лекция Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
8	18.09.19	Retine (ретирэ)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет	Наблюдение

					N 7	
9	21.09.19	Saute (сотэ)	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
10	23.09.19	Полька.Галоп.	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
11	25.09.19	Вальсовая дорожка по кругу и линиям	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
12	28.09.19	Шаг полонеза	Лекция, Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
13	30.09.19	Музыкальные жанры	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
14	02.10.19	Темп музыкального произведения	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
15	05.10.19	Характер музыкального произведения	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
16	07.10.19	Динамические оттенки музыки	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
17	09.10.19	Такт, затакт, длительно сть в музыкальных произведениях	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
18	12.10.19	Понятие танцевальной музыки	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
19	14.10.19	Разнообразие характера и темпа	Беседа. Практическая работа	2	Учебный кабинет	Наблю дение

		танцевальных жанров			N 7	
20	16.10.19	Упражнения разминки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
21	19.10.19	Партерный экзерсис. Упражнения в положении сидя	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
22	21.10.19	Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
23	23.10.19	Партерный экзерсис. Упражнения в положении лежа	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
24	26.10.19	Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
25	28.10.19	Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
26	30.10.19	Упражнения для растяжки, шпагаты	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
27	02.11.19	Виды шагов	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
28	06.11.19	Бег	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
29	09.11.19	Прыжки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение

30	11.11.19	Притопы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
31	13.11.19	Боковой галоп	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
32	16.11.19	Шаг польки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
33	18.11.19	Присядка	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
34	20.11.19	Переменный шаг	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
35	23.11.19	Повороты	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
36	25.11.19	Хлопки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
37	27.11.19	Колонна	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
38	30.11.19	Колонна парами	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
39	02.12.19	Шеренга	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
40	04.12.19	Цепочка	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
41	07.12.19	Круг. Два концентрических круга	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
42	09.12.19	Змейки	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение



			работа		кабинет N 7	дение
43	11.12.19	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельная работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
44	14.12.19	Экзерсис у станка. Demi – plie.	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
45	16.12.19	Battement tendu	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
46	18.12.19	Каблучные упражнения	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
47	21.12.19	Поклон в русском характере	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
48	23.12.19	Положение рук; Положение рук в парах;	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
49	25.12.19	Движение рук	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
50	28.12.19	Ходы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
51	25.12.19	Простой ход	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
52	30.12.19	Переменный ход	Практическая работа Беседа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
53	13.01.20	Боковой ход «гармошка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение

54	15.01.20	Боковой шаг.	Практическая работа Беседа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
55	18.01.20	Шаркающий (кадрильный).	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
56	20.01.20	«Ковырялочка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
57	22.01.20	«Моталочка»	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
58	25.01.20	Подготовка к дробям	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
59	27.01.20	Притопы	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
60	29.01.20	Удары полупальцами	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
61	01.02.20	Удары каблуком	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
62	03.02.20	«Ключ» I	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
63	05.02.20	«Ключи» I, II	Практическая работа	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
64	08.02.20	«Ключи» I, II, III	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
65	10.02.20	Хлопки и хлопушки	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблю дение
66	12.02.20	Характерное	Практическая	2	Учебный	Наблю

		положение рук в танце у разных народов	работа.		кабинет N 7	дение
67	15.02.20	Сгибание и разгибание в запястье. Вращение внутрь и наружу	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
68	17.02.20	Волнообразные движения руками	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
69	19.02.20	Щелчки пальцами	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
70	24.02.20	Мягкое движение рук от предплечья	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
71	29.02.20	Переводы из стороны в сторону через низ	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
72	02.03.20	Раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
73	04.03.20	Комбинации прыжков, соскоков, перескоков.	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
74	06.03.20	Образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые комбинации и этюды	Творческая игра	10	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
75	11.03.20					
76	14.03.20					
77	16.03.20					
78	18.03.20					
79	21.03.20	Объединение движений в комбинации	Самостоятельная работа	4	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
80	23.03.20					

81	25.03.20	Рисунки танца	Самостоятельная работа	4	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
82	28.03.20					
83	30.03.20	Объединение блоков и рисунков в законченную форму – танец	Самостоятельная работа	4	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
84	01.04.20					
85	04.04.20	Работа над образом.	Самостоятельная работа	4	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
86	06.04.20					
87	08.04.20	Работа над эскизами костюмов.	Самостоятельная работа	4	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
88	11.04.20					
89	13.04.20	Репетиционная работа	Практическая работа.	20	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
90	15.04.20					
91	18.04.20					
92	20.04.20					
93	22.04.20					
94	25.04.20					
95	27.04.20					
96	29.04.20					
97	04.05.20					
98	06.05.20					
99	08.05.20	Репетиции в костюмах.	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
100	06.05.20	Генеральная репетиция	Практическая работа.	2	Учебный кабинет N 7	Наблюдение
101	11.05.20	Сдача готовой постановочной работы	Творческая лаборатория	2	Учебный кабинет N 7	Выступление
102	13.05.20	Выступления на мероприятиях	Концерт	12		
103	16.05.20					
104	18.05.20					

10 5	20.05.20					
10 6	23.05.20					
10 7	25.05.20					
10 8	30.05.19	Итоговое заключительное занятие.	Беседа	2	Учебный кабинет N 7	
	Итого:	216 часов				

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы.**

**1. Материально-техническое обеспечение и оснащенность  
образовательного процесса.**

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс;
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие реквизита, декораций для танцев;
- Наличие спортивного инвентаря;
- Наличие танцевальных костюмов;
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

**2. Формы текущего контроля:**

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребёнка в процессе занятий, а так же проводится контрольный урок в виде практического задания;

**Промежуточный** – праздники, конкурсы, проводимые в Центре детского творчества и в мероприятиях поселенческого уровня;

**Годовой** – результат участия в конкурсах ;

**3. Форма итоговой аттестации: отчетный концерт**

4. Фонд оценочных средств текущего контроля и итоговой аттестации

<b>Виды работы</b>	<b>Низкий уровень (1 балл)</b>	<b>Средний уровень (2 балла)</b>	<b>Высокий уровень (3 балла)</b>

Практический тест «Музыкальная грамота»	Недостаточно чувствует ритм и характер музыки, недостаточно ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Недостаточно владеет танцевальной терминологией.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности.  Активен в игровой хореографии.

## 5.Методические материалы

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Педагог выбирает так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовки в медленном темпе или полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры или потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, нужно помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2 – 3 танцев позволяет разнообразить занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к большему «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного мастерства.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

Методы, используемые на занятиях

*Методы организации деятельности:* репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, наглядный.

*Методы воспитания:* положительный пример, соревновательный.

*Методы стимулирования:* поощрение, одобрение, награждение, участие в праздниках, конкурсах.

*Формы работы с родителями:* родительские собрания, консультации, привлечение в подготовке к выступлениям.

## **6.Список литературы.**

### **Литература для педагогов:**

1. Александрова Н.А., Голубева В.А Танец модерн. 2003.
2. Баглай В. Е. Этническая хореография народов мира Феникс, 2007.
3. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. Лань 2006.
4. Бутенко Эдуард Сценическое перевоплощение. Теория и практика 2005.
5. Гаевский В. Хореографические портреты. 2008.
6. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика 2006.
7. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. 2000.
8. Загорец М. Танцы. М., 2003.
9. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча. АСТ, Сталкер, 2005.
10. Карсавина Амара. Театральная улица. Центрполиграф, 2009.
11. Костровицкая В. С.100 уроков классического танца. Лань, Планета музыки, 2009.
12. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки. Лань, Планета музыки, 2009.
13. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И.Основы характерного танца. Мир культуры, истории и философии. Лань, Планета музыки, 2007.
14. Лопухов Федор В глубь хореографии 2003.Манукян Мэри Страсть в ритме фламенко 2009.





6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
ИТОГО													

### Критерии:

1. хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, [прыжок](#));
2. музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация); сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

### **Глоссарий**

Терминология классического и народного танцев сложилась в 17 веке (1661г.) во Франции, в Королевской Академии танца. С того времени французский язык остался в ней обязательным.

АДАЖИО – медленно; медленная часть танца

АЛЛЕГРО – быстро; прыжки

АПЛОМБ – устойчивость

АРАБЕСК – поза классического танца – 1я, 2я, 3я, 4я

АССАМБЛЕ – прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе на 2 ноги

АТТИТЮД – поза, когда поднятая нога вверх полусогнута

БАЛАНСЭ – покачивающее движение

БАТМАН – размах, биение

БАТМАН ДЭВЭЛОППЭ – раскрытие ноги на 90 градусов

БАТМАН ДУБЛЬ ФРАППЭ – движение с двойным ударом

БАТМАН ФОНДЮ – мягкое, тающее движение

БАТМАН ТАНДЮ – отведение и приведение прямой ноги

ПА ДЕ БАСК – шаг басков

ПА ДЕ БУРРЭ – чеканный танцевальный шаг, с переступанием и продвижением

КАБРИОЛЬ – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой

ШАНЖМАН ДЕ ПЬЕ – прыжок с переменной ног в воздухе

ПА ШАССЭ – партерный прыжок с продвижением, с подбиванием одной ноги

ПА ДЕ ША – кошачий шаг

ПА СИЗО – ножницы

КРУАЗЭ – скрещивание ног, одна нога закрывает другую

АН ДЕДАН – внутрь, в круг

АН ДООР – наружу

ДЕМИ ПЛИЕ – маленькое приседание

ЭФАССЭ – развернутое положение корпуса и ног

АНТРОША – прыжок с занозкой

АНФАС – прямо

ГЛИССАД – скользящий по полу прыжок

ГРАНД – большой

ЖЭТЭ – бросок ноги на месте или в прыжке

ПАССЭ – связующее движение

ПОР ДЕ БРА – упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса

ПРЭПАРАСЬОН – подготовка

РОЛЕВЭ – подъем на полупальцы

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАР ТЭР (АН ЛЕР) – круг ногой по полу (в воздухе)

СОТЭ – прыжок на месте по позициям

СИССОН – вид прыжка

СЮР ЛЕ КУ ДЕ ПЬЕ – положение одной ноги на щиколотке другой

ТАН ЛИЕ – слитное движение

ТУР – поворот

ТУР ШЭНЭ – быстрые связующие повороты один за другим

ВЫВОРОТНОСЬ – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах

КООРДИНАЦИЯ – соответствие и согласование всего тела.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям в кружке допускаются дети,***  
прошедшие инструктаж по технике безопасности,  
соблюдающие правила поведения при занятиях в коллективе,  
выполняющие все требования и указания руководителя авиамодельного  
кружка, направленные на соблюдение норм по безопасности на занятиях.

***Опасными факторами на занятиях кружка являются:***  
спортивный реквизит и предметы .имеющие острые углы.  
Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать  
расположение ближайших выходов при эвакуации из помещения и здания,  
порядок и правила эвакуации при пожаре и другой опасной ситуации.  
Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и сообщать  
руководителю о каждом несчастном случае, как то: порез, ушиб, ожог и др.  
Пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю  
кружка о несчастном случае. Занимающимся в кружке запрещается без  
разрешения руководителя покидать помещение для занятий, заниматься  
посторонними делами, не соответствующими характеру занятий, а также  
применять в работе приемы, не соответствующие нормам безопасности.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Внимательно выслушать руководителя кружка о способах и приемах  
безопасной работы с реквизитом , о правилах поведения на занятиях и  
действиях при возникновении чрезвычайной ситуации.

Ответить на вопросы руководителя, касающиеся правил техники  
безопасности.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ** ***Во время занятий:***

соблюдать настоящую инструкцию;  
неукоснительно выполнять все указания руководителя;  
работать согласно полученному заданию.

***Во время занятий запрещается:***

кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения ими работы;  
выполнять любые действия без разрешения руководителя, проводящего занятия;  
резко размахивать руками, предметами, которые используются во время танца;  
бегать по залу, в коридоре.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании занятий убрать реквизит организовано покинуть актовый зал и пройти на выход.

**Спортивный инвентарь.реквизит .необходимый для танцев** - применять безопасные приемы работы, использовать приспособления, исключающие нанесение травм;

- не отвлекаться во время танца, чтобы не причинить вред себе и товарищам;
- проводить занятия в хорошо проветренном помещении.

