

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО КАВКАЗСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании  
Педагогического совета МБОУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 31.08. 2016г

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
  
Л.П. Зорина  
Приказ № 105-17  
от «31» 08 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Элегия» хореография**

Направленность художественная

Уровень базовый

Рассчитана на детей от 10 до 15 лет

Срок реализации (общее количество часов) 3 года (576 часов)

Автор: Мальцева Ирина Григорьевна  
педагог дополнительного образования

ст.Кавказская, 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Элегия» – **художественная**. Программа обновлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Программа «Элегия» предназначена для знакомства детей от 10 до 15 лет с основами бальных танцев, приобщению к миру танца, знакомству с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушиванию ритмичной танцевальной музыки, которая развивает и внутренне обогащает детей, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в развитии интереса детей к культуре танца. Мир большого танца приобщает детей к этому прекрасному виду искусства. Танцуя в паре, коллективе, ребенок многому учится, и многое приобретает; вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

**Актуальность программы** заключается в потребности детей выразить себя через танец. Бальный танец, как ни один жанров хореографии, связанный с социальными явлениями своего времени наиболее востребован современной молодёжью. В наше время бальный танец стал любимым зрелищем народа. Занятия этого вида танца благотворно влияют на физическое и эстетическое воспитание, в этом его неоценимая заслуга.

Искусство бального танца воздушное, такое, казалось бы, легкое, реющее над землей и зовущее ввысь – это искусство связано с тяжелым физическим трудом и воспитанием характера. Бальные танца знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык большого танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

История искусства танца уходит в древность. На заре своего существования человечество открыло способы выражения мыслей, эмоций, поступков через движения. Танец безмолвен. Здесь не звучит слово. Но выразительность пластики человеческого тела и музыкальных ритмов и мелодий оказывается могущественней, и поэтому язык танца интернационален и понятен всем.

**Цель данной программы:** развитие личности ребенка посредством занятий бальными танцами.

### Задачи

#### Образовательные:

- научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах;
- выработать способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства и понимание музыки;
- научить через образы выражать собственное восприятие музыки, прививать любовь и устойчивый интерес к данному виду творчества;
- развивать умения и навыки к искусству движений бального танца.

#### Развивающие:

- развивать у детей музыкально-пластические способности, соединять внутреннее состояние с внешним физическим действием;
- развивать пластичность, гибкость, выразительность, точность движения;
- развивать способности анализировать результаты исполнительской деятельности;
- прививать ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

#### Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям хореографии;
- создать условия для раскрытия творческого потенциала учащихся;
- содействовать становлению эмоционально-волевой зрелости;
- совершенствовать социально-коммуникативные качества личности;
- воспитание умения работать в коллективе

Исходя из этих задач, в программу включен танцевальный материал, элементы исторического наследия – отечественные и зарубежные, современные бальные танцы – европейские и латиноамериканские, построенные на национальном материале и современных ритмах.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног
- позиции рук
- позиции в паре
- позиции европейских танцев
- позиции латиноамериканских танцев
- линии танца
- направление движения
- углы поворотов

В программу включен танцевальный материал элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца – репертуар включает балльные танцы разных стилей. Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения, получить тот запас знаний, умений и навыков, которые помогут или в дальнейшем самостоятельно разбираться в искусстве хореографии.

Основой программы является репертуар, который рекомендуется для разучивания и исполнения на праздниках, концертах, конкурсах.

Танцевальный материал дается в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко-бытового, народного и современного балльного танца.

На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей школьников, их возможностей и интересов. Так как в общеобразовательной школе не имеется часов на ознакомление детей с культурой танца и ограниченное число на физическую культуру, данная программа позволяет компенсировать данные знания и умения. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Программа рассчитана на детей в возрасте 10-16 лет.

### **1 год обучения, 10-13 лет.**

В наших школах очень мало подвижных занятий и мероприятий. Занятия физической культурой не дает возможности учащимся иметь красивую осанку, быть более гибкими и пластичными. Так как в школьной программе отсутствуют обучение танцам или занятия ритмикой, дети приходят обучаться в танцевальный коллектив. Они становятся более раскрепощенными, учатся быть терпеливее друг к другу, создается «своя семья», свои традиции, которые очень сближают и чтятся в коллективе. Регулярные занятия танцами создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, т.к. в школе дети загружены и не имеют возможности более раскрепоститься на занятиях. Программа учит детей танцевальным композициям, различным классическим элементам, способствуют работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **2 год обучения, 11-14 лет**

В процессе учебных занятий у учащихся происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, ухудшается осанка. Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход, и открывает перед учащимися мир танца и приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увеличения, представляется необходимым. В этом возрасте в школе организовываются вечера и балы, на которых ребята оказываются в трудном положении, т.к. пытаясь оторвать их от стенки, чтобы потанцевать с девушкой или парнем, они чувствуют неловко, т.к. совершенно не умеют вести себя в паре, и исполнять какие-либо танцевальные элементы.

Танцуя в паре, ребята многому учатся, многое приобретают: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем, прививает культуру общения между собой, с окружающими. Проводятся различные конкурсы, концерты, праздники, на которых учащиеся коллектива активно принимают участие.

Для обучения по этой программе, приходя в коллектив, желательно чтобы ребенок имел слух, музыкальность, чувствовал ритм и темп, а самое главное имел большое желание выполнять все условия и научиться танцевать.

*«Чтобы красиво танцевать – надо учиться танцевать».*

### **3 год обучения, 12-15 лет**

На протяжении третьего года обучения последовательно повторяются упражнения первого и вторых годов обучения в более ускоренном темпе и в различных небольших композициях, а также дополнительно изучаются упражнения у станка и на середине зала. Разучивает этюды народных и классических танцев, а также отдельные движения и запланированным постановкам. Репертуар расширяется, он становится разнообразным и содержательным.

*«Чтобы красиво танцевать – надо учиться танцевать».*

Ведь именно искусство с его сконцентрированной эмоциональной энергией художественного образа способно одновременно решать такие задачи, как развитие ассоциативного мышления, формирование нравственно-эстетических критериев, совершенствование эмоционального мира ребенка. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро смешать вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Для композиционной постановки танцев выделяется 2 часа.(К.П.Т.)

## **Педагогический результат**

### **1-го года обучения**

Воспитанники знают:

- позиции ног
- позиции рук
- позиции в паре
- направление движения
- углы поворотов
- русский шаг с притопом по кругу, диагонали
- вальсовый ход в паре и по диагонали

умеют:

- связывать движения в различных танцах и самостоятельно видоизменять их
- группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства
- понимают характер музыки
- правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности

Воспитанники могут:

- проявлять волю и трудолюбие, стремление к успеху
- добиваться хороших результатов
- вести себя в обществе
- соблюдать традиции, зарождаемые в коллективе (поздравлять с днем рождения учащихся, ходить коллективом на разные мероприятия, а также не забывать про активный отдых)

Программой предусмотрены следующие виды:

- практические занятия
- беседы об искусстве
- прослушивание музыки, просмотр балетов
- экскурсии
- посещение театров, концертов, музеев

## **Педагогический результат**

### **2-го года обучения**

Воспитанники знают:

- танцевальные композиции: «Вальс цветов», «Менуэт », «Девичий перепляс», «Кукла для именинницы»
- позиции латино-американских танцев
- шинэ по диагонали
- повороты на 1-ой и 2-х ногах
- русский шаг, притопы
- повороты в прыжке (народный)

умеют:

- танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение
- разнообразить набор привычных движений
- вести себя в паре
- исполнять классический экзерсис у станка и на середине зала
- выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности
- выполнять основные движения во взаимосвязи с музыкой
- сознательно выполнять движения в соответствии с характером музыки
- автоматизировано выполнять отдельные элементы техники

воспитаны:

- пунктуальность
- точность
- аккуратность
- взаимоуважение и выручка
- традиции, зарождаемые в коллективе
- уважительное отношение в коллективе

### **Педагогический результат 3-го года обучения**

Воспитанники знают:

- танцевальные композиции: «Весна», «Сияние», «Грация», «Фокстрот».
- Этюды историко-бытового и народного танца.
- Классический экзерсис.

умеют:

- танцевать в паре;
- сознательно выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- исполняют сценический танец;
- композиции с предметами (свечи, шарфы).

воспитаны:

- уважительное отношение в коллективе
- пунктуальность
- традиции, зарождаемые в коллективе
- творчески подходить к занятиям

красиво и аккуратно выглядеть во время выступлений

### **Этапы педагогического контроля**

Сроки	Какие ЗУН контролируются	Форма наблюдения
<b><i>1 год обучения</i></b>		
Октябрь	Знание классических элементов, понятий «ритм», «счет».	Наблюдение
Декабрь	Различают вступление и основную мелодию. Вступать в танец с начала музыкальной фразы. Элементы вальса. Упражнения на согласование движений с музыкальной основой.	
Май	Знание новых классических элементов и правильность исполнения их у станка. Упражнения на пластику и растяжку мышц. Вальсовый ход по кругу, диагонали в паре. Вальсовые элементы по одному и в паре. Связывают вальсовые элементы в композицию. Русский шаг с приподом по кругу, диагонали Знают: «На балу», «Вальс приветствие»	Наблюдение  Контрольное занятие
<b><i>2 год обучения</i></b>		

<b>3 год обучения</b>		
Октябрь Декабрь	Знают композиции «Весна», «Грация» Знание танца со свечами «Сияние». Новые классические элементы «Па де буре», «Батман жете», «Пан лие», «Пассе партере», «Соте», «Деми ронд де жамб партер». Этюды народного и историко-бытового танца. Выразительно доносят до зрителя художественную проводимость произведения.	Контрольное занятие  Наблюдение  Контрольное занятие
Май	Самостоятельно работают над построением композиции и передают точность и выразительность движений. Участвуют в конкурсах, выступают на концертах. Знают композиции : «Грация».танец со свечами «Сияние», «Весна».	Наблюдение   Концерт

**Условия реализации программы**

Методическое оснащение: книги, методички, диски.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. 2000 г.
2. Галынский М. «Как стать супер». 2008 г.
3. Глагури В. «Компоненты постановочной работы в искусстве движения». 2009 г.

Материально-техническое оснащение.

В коллективе необходимо иметь: костюмы, фонограммы, диски, видеоманитофон, фотоаппарат, декорации

Предметы: шарфы, свечи, цветы, балетки, специальная обувь для выступления, костюмы.

### 3. Учебно-тематический план 1 года обучения (10-13 лет)

№	Темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Ритмика	4	10	14
3.	Азбука музыкального движения	1	1	2
4.	Элементы классического танца	4	20	24
5.	Элементы народного танца	2	10	12
6.	Элементы историко-бытового танца	2	10	12
7.	Пластические движения	2	14	16
8.	Специально танцевально-художественная работа: - репетиционная - постановочная	2 2	30 22	32 24
9.	Мероприятия воспитательного характера	-	6	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Режим работы.

##### 2. Ритмика.

*Теория:* Понятие: ритм, темп

*Практика:* Разминка. Ритмические упражнения. Построение и перестроение.

##### 2. Азбука музыкального движения.

*Теория:* Понятие счет, размер, музыкальная фраза.

*Практика:* Упражнения на наблюдение музыкального ритма.

##### 3. Элементы классического танца.

*Теория:* История развития классического танца. Термины и понятия классических элементов, правила азбуки классического танца.

*Практика:* Классический экзерсис у станка и на середине зала. Demi plie, Grand plie, Demi plie, Grand plie, Battments tendus, Releves,

##### 4. Элементы народного танца.

*Теория:* История развития народного танца. Термины и понятия элементов народного танца.

*Практика:* Разучивание элементов русского танца. Удары стопой по шестой, третьей позиций. Тройной притоп. Основной русский ход, быстрый русский бег с продвижением вперед, назад, перепляс. Движение рук: раскрывание рук вперед, в сторону, из положения на поясе. Положение рук. Повороты вправо, влево. Притопы с продвижением по диагонали

##### 5. Элементы историко-бытового танца.

*Теория:* Термины и понятия историко-бытового танца.

*Практика:* Историко – бытовые элементы, поклоны и реверанс.

Элементарные Па галопа по 6-й позиции. Па польки по 6-й позиции, на месте и с продвижением вперед.

##### 6. Пластические движения (специальная гимнастика).

*Теория:* Названия пластических движений.

*Практика:* **Пластика, растяжка.** (Выпады, наклоны, махи, приседания, упражнения на животе и спине).

##### 7. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная. Постановочная.

*Теория:* Понятие об элементах, связках, композиции.

*Практика:* Танцевальные элементы. Постановочная работа. Связка изученных элементов. Отработка элементов. Работа над композициями «Кто если не мы», Цветочки», «Березоньки»

##### 8. Мероприятия воспитательного характера.

*Практика:* беседы на тему: культура поведения на занятии, Посещение кинотеатра, музеев, концертов.  
Итоговое занятие: подведение итогов за год.

##### 9. Методические разработки

Раздаточный материал к общеобразовательной программе «Элегия»

По теме:» Выработать способность самостоятельной видеоизменять, группировать и составлять свой танец через образы, выражая свои чувства и понимания музыки

Задания для формирования творческих способностей обучающихся в объединении.

## 2 года обучения (11-14 лет)

№ п/п	Тема	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Ритмика	2	22	24
3	Элементы классического танца	4	30	34
4	Элементы народного танца	2	16	18
5	Элементы историко-бытового танца	2	12	14
6	Пластические движения	2	18	20
7	Специальная танцевально-художественная работа: репетиционная, постановочная.	8	86	94
8	Мероприятия воспитательного характера	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

### 4.СОДЕРЖАНИЕ 2-го года обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Режим работы.

#### 2. Ритмика.

*Теория:* Движение в ритме и темпе, заданном музыкой.

*Практика:* Ритмика. Ритмические упражнения.

#### 3. Элементы классического танца.

*Теория:* Понятие балетной осанки. Термины классического экзерсиса.

*Практика:* Отработка элемента классики. Изучение классического элемента Battments tendus jetes., Demi rond jambe parterre, Pordebra, Releves.

#### 4. Элементы народного танца.

*Теория:* Особенности построений и рисунков русских танцев. Ходы русского танца. Простой шаг в рисунке русского танца. Движение на месте, ковырялочка, тройной притоп. Украинский танец.

*Практика:* Ходы русского танца. Ход с носка, амбуате – элементы народного танца. Простой шаг в рисунке русского танца. Движение на месте, ковырялочка, тройной притоп. Украинский танец.

#### 5. Элементы историко-бытового танца.

*Теория:* Характеристика историко-бытовых танцев, их связи со своей эпохой.

*Практика:* Поклоны, реверанс. Па марше. Связка изученных элементов. Постановочная работа танца «Менуэт», «Гавот». Отработка танца.

#### 6. Пластические движения (специальная гимнастика).

*Теория:* Грации и пластики больше от гимнастики!.

*Практика:* Пластика, растяжка, пластические упражнения: разработка основных групп суставов и мышц - кисти, предплечья, рук, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы.

#### 7. Специальная танцевально-художественная работа: репетиционная, постановочная.

*Теория:* Позиции в паре. Память логическая и мышечная.

*Практика:* Танцевальные элементы. Постановочная работа. Связка изученных элементов. Отработка элементов. Работа над композициями «Кукла для именинницы», «Гумики», «Менуэт», «Девичий перепляс».

#### 8. Мероприятия воспитательного характера.

*Практика:* Беседы на тему: культура поведения на занятии, «Страна волшебная - балет!». Просмотр балета П.И. Чайковского «Лебединое озеро». Посещение кинотеатра, музея. Итоговое занятие: подведение итогов за год.



**3. Учебно-тематический план  
3 года обучения (13-16 лет)**

№ п/п	Тема	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Ритмика	2	16	18
3	Классический танец	4	30	34
4	Народный танец	2	12	14
5	Историко-бытовой танец	2	12	14
6	Пластические движения	4	20	24
7	Специально танцевально-художественная работа: - репетиционная - постановочная	2	54	56
		4	40	44
8	Мероприятия воспитательного характера	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

**4. СОДЕРЖАНИЕ 3-го года обучения**

**1. Вводное занятие.**

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Режим работы.

**2. Ритмика.**

*Теория:* Движения в ритме и темпе, заданном музыкой.

*Практика:* Ритмика. Упражнения по середине зала, по диагонали под ритмическую музыку.

**3. Классический танец.**

*Теория:* Классическая основа танцев.

*Практика:* Отработка элемента классики. Изучение классического элемента *Pa de bure – (na de bure)*.

*Sisson (cicou)*, Прыжок *Sissonne fermee*, *Saute (come)*, *Sissone ourete*, *Pordebros (nopdebra)*

*Sur le cog – de – pied* (сюр ле ку де пье), *Temps eie* (там лие).

**4. Народный танец.**

*Теория:* Содержание и характер народного танца.

*Практика:* Изучение элементов: «Моталочка», «Ключ» с двойной дробью; «Маятник» в прямом положении; Основной русский ход; Быстрый русский ход; Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад. Вращения.

**5. Историко - бытовой танец.**

*Теория:* Характеристика историко-бытовых танцев, их связи со своей эпохой.

*Практика:* Поклоны, реверанс. Па марше. Связка изученных элементов. Постановочная работа танца «Фокстрот» Отработка танца.

**6. Пластические движения.**

*Теория:* Грации и пластики больше от гимнастики.

*Практика:* Пластические упражнения, выполняемые плавно. Концентрация на каждом движении.

**7. Специальная танцевально-художественная работа: репетиционная, постановочная.**

*Теория:* Танцы с более сложной координацией.

*Практика:* Танцевальные элементы. Постановочная работа. Связка изученных элементов. Отработка элементов. Работа над композициями «Сияние»; «Весна»; «Грация»; «Фокстрот», «Пласовая».

**8. Мероприятия воспитательного характера.**

*Практика:* Беседы на тему: «Этика и эстетика», «Страна волшебная - балет!». Просмотр балета П.И. Чайковского «Щелкунчик». Участие в концертах. Итоговое занятие: подведение итогов за год.

## Элементы методики преподавания.

В народном танце из-за сложности движений, лучше всего разучивать вначале движения ног, а затем постепенно отрабатывать их соответственно с движениями рук, головы и корпуса. Закончив общую постановку, следует работать над его выразительностью, правильной манерой исполнения, характерным для данного танца. Очень важно добиться согласования, единства исполнения, следить за рисунком танца (круг, линии, колонии, звездочки и т.д.)

В русско-народном танце нужно изучить элементы, такие как: «Моталочка» - движение исполняется трамплинно, легко, но без особых прыжков.

- а) с задеванием пола каблуком;
- б) с акцентом на всю стопу;
- в) с задеванием пола полупальцами;
- г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

Элементы: - боковые подскоки каблуком вперед стоящей ноги.

- «Ключ» с двойной дробью;
- «Маятник» в прямом положении;
- Основной русский ход;
- Быстрый русский ход;
- Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Вращения:

- а) на подскоках с продвижением вперед;
- б) с откидыванием ног назад.

Иногда можно использовать материал из классического балета: при работе над классическим танцем большое внимание следует уделять работе рук во время исполнения каждого движения. Для хорошего результата предусмотрен просмотр балетов: А. Адана «Жизель», С. Прокофьев «Золушка».

Классический танец состоит из целого ряда различных классических движений и элементов.

В классическом балете очень распространены прыжки и поддержки. Прыжок придает танцу воздушность, полетность.

*Pa de bure* – (*na de bure*)- *переступание через куделье.*

*Sisson* (*cicou*) – вид прыжка разнообразного по форме.

Прыжок *Sissonne fermee* (сисон ферме) – закрытый прыжок.

*Saute* (*come*) - прыжок на месте по позициям.

*Sissone ourete* (сисон уверт) – прыжок с отрыванием ноги.

*Pordebros* (*pordeбра*) – *упражнение классики на середине зала.*

(Композиции: «Грация», «Сияние», «Весна»).

На 3-ем году обучения:

*Pirouette* (пируэт) – быстрое вращение.

*Sur le cog-de-pied* (сюр ле ку де пье) – положение одной ноги на щиколотке другой, опорной ноги.

*Temps eie* (там лие) – связывающее, плавное, слитное движение.

Упражнения для шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с ближним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Далее упражнения по гибкости:

1. Наклоны, в сторону, вперед, сторону, назад.
2. Круговые движения корпусом.
3. Наклон вперед, руки вниз, кончики пальцев касаются пола.

Упражнения по диагонали:

1. Боловой галоп;
2. Прыжки по VI позиции;
3. Подскоки.

Все упражнения выполняются под ритмическую музыку, при этом соблюдается правильное и точное выполнение упражнений.

.Использование танцев, таких как менуэт, гавот. Па маршэ. Поклоны и реверанс. При постановке историко-бытового танца, места его происхождения. В результате такой работы у детей расширяется двигательный «кругозор» и освоения танца в целом происходит быстрее.

В тему историко – бытового танца входит «Фокстрот» - сложный танец, не имеющий определенной композиции.

Фокстрот состоит из следующих элементов, которые предстоит изучить учащимся 3-го года обучения.

2. Медленный шаг вперед, за один такт исполняются 2 шага.

3. Шассе вперед – движение партнера.
4. Шассе назад – движение партнерши.
5. Боковое шассе, партнер начинает движение с правой ноги, партнерша с левой.
6. Правый поворот.

По композиции последовательность движений может быть такая:

1. Четыре шассе вперед.
2. Правый поворот.
3. Два шассе вперед.
4. Три простых медленных шага вперед (по линии танца) и один простой медленный шаг назад (против линии танца).
5. Шассе вперед, медленный шаг назад (против линии танца).

Упражнения для повторения 2-го года обучения. А также для шейного отдела, для грудного и поясничного отдела, для красивой осанки. Эти упражнения помогают снять скрытое напряжение мышц, увеличить гибкость и подвижность суставов. Все упражнения выполняются плавно, концентрируясь на каждом движении. Пресс должен быть в постоянном напряжении. Последовательная разработка всех основных групп суставов мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы – все эти упражнения увеличивают степень подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Чтобы тело стало гибким, нужно ежедневно делать упражнения на растяжку, но сначала нужно разогреть мышцы обычными наклонами, поворотами, махами и приседаниями.

Выпады: с этого стоит начинать, одна нога согнута в колене, вторая вытянута назад. РННННН, опускаться к полу.

*Баттерфляй сидя.* Сесть на пол. Согнуть ноги в коленях и развести их в стороны. Постепенно нажимать на ладонями.

*Поза тюленя.* Это упражнение хорошо формирует осанку. Лечь на живот. Затем поднимать верхнюю часть тела, не отрывая ног от пола. Опускаться сначала на одну руку, потом поднять обе руки, и попытаться прогнуться назад.

Для композиций: «Грация», «Весна», упражнения пластики, очень необходимы, чтобы быть грациозными, гибкими и пластичными.

№ п/п	Образовательные области	Название темы	Форма занятий и форма подведения итогов по каждой теме	Знания	Умения
1	Словесность	Вводное занятие. Знакомство с терминами, понятиями, определениями, профессиями. Классический экзерсис Pordebra, Апломб...	Теория, рассказ, показ, беседа. Опрос, практическая работа.	Знание определения, понятий.	Умение рассказать о культуре танца.
2	Математика	Выполнение простейших экономических расчетов. Понятие о цене, себестоимости сценических костюмов.	Практическое занятие, беседа.	Знание стилей и себестоимости.	Выполнение расчетов.
3	Искусство	Понятие об искусстве танца Традиции искусства. Хореография – вид искусства	Лекции, беседы, просмотр наглядного материала. Прослушивание музыкальных произведений. Встречи с мастерами. Подготовка и участие в мероприятиях. Просмотр видеозаписей выступления исполнения танцев	Знание об искусстве направления. Знание репертуара и т.д.	Умение различать, оценивать, анализировать свое участие в конкурсах, концертах, мероприятиях

4	Технология	Правила безопасности. Правила выполнения работы. . Особенности работы. Правила работы в репетиционном зале, бережное отношение к зеркалу, станку, музыкальным инструментам, дискам.	Выполнение упражнений у станка, на середине зала, на полу	Знание понятий, правил, способов работы у станка, с аппаратурой, дисками	Умение качественно выполнять работу
6	Психологическая культура	Понятие о способностях людей, о качествах личности, об особых качествах воспитанника. Понятие о правилах совместной деятельности. Понятие о конфликтных ситуациях и правилах выхода из них. Психологические особенности работы в объединении.	Тренинги на формирование личностных качеств личности, лекции, беседы, разговор в кругу.  Наблюдение		Знание понятий
7	Культурная антропология	История возникновения танца Традиции, обычаи, обряды русского народа в хореографии Информация о знаменитых людях. История мирового балета	Рассказы, беседы о первых танцах, знаменитых людях мирового танцевального искусства Подготовка и участие в конкурсах...	Знание истории, исторических дат, традиций, обычаев, имен знаменитых людей, танцевальных коллективах, ансамблях	Умение рассказать о танцах различных культур, об известных танцорах. Умение участвовать в обрядах, концертах, конкурсах
8	Здоровый образ жизни	Понятия о здоровом образе жизни (ЗОЖ), тренинги по укреплению здоровья. Особенности организации труда на занятии.	Тренинги по укреплению здоровья, рассказ, практические занятия, физ.минутки. Соревнования, походы, экскурсии, викторины.	Знание о ЗОЖ	Умение вести ЗОЖ
9	Социальная практика	Понятия о правилах хорошего тона, о правилах совместного труда, права и обязанности воспитанников и педагогов. Правила общения людей, требования к занятиям, решение типовых ситуационных задач. Правила подготовки и участия в массовых мероприятиях.	Разбор ситуаций, тренинги, праздники, практические занятия. Наблюдение, коррекция.	Знание о правилах хорошего тона, правилах работы в коллективе, в паре на сцене, в репетиционном зале	Умение применять на практике полученные знания.

## 6. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. 2000 г.
2. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. 2000 г.
3. Галынский М. Как стать супер. (выдержки из книги). 2008 г.
4. Глагури В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. 2009 г.
5. Журнал Телесемь, статьи: Сердцу не хочется покоя;  
Тянитесь и кланяйтесь;  
Грации и пластики больше от гимнастики. 2007 г.
6. Журнал Педагогическая практика , статьи: Интегрированное занятие;  
Латиноамериканские танцы; Балетная осанка, как основа классического танца. 2010 г.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. 1989 г.
8. Собинов Б. Танцующая гимнастика. 1972 г.
9. Е.И.Машкова Будь молодой и грациозной.2000г.