

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 40
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ ВО «Вологодская кадетская
школа-интернат им. Белозерского
полка»



В.Н.Корепин/
2023года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
хореографическая студия «Импульс»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Углубленный уровень

Авторы составители:

Кот Нина Егоровна, педагог
дополнительного образования,
Тюкова Ксения Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Сокол
2023

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Среди множества форм художественного воспитания кадет особое место занимает хореография. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, двигательную и музыкальную память, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и физического совершенствования подрастающего поколения.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию, культуру и выразительность движений. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотного поведения в обществе. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений детей и подростков. Получение знаний о танцах разных народов и различных эпох столь же полезно, как изучение всемирной истории, литературы и мировой художественной культуры.

Программа рассчитана на 7 лет обучения (1 год- 1 модуль), для обучающихся 11-18 лет.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореографическая студия «Импульс» художественной направленности.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Данная программа является модифицированной по степени авторства, общекультурной по уровню усвоения, интегрированной по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности. Она составлена по методическим рекомендациям Пуртовой Т.В., Беликовой А. Н., Кветной О.В., изложенным в учебном пособии для педагогов дополнительного образования

«Учите детей танцевать» и на основании личного педагогического опыта авторов данной программы с учётом специфики кадетской школы.

Отличительной особенностью является то, что в кадетской школе обучаются только мальчики и это отражается на формировании репертуара. Большую часть его составляют мужские русские народные и военные пляски, формирующие у кадет чувство патриотизма, уважение к танцевальной культуре родного народа, черты характера и поведение свойственное мужчинам, физическую выносливость и умение ценить красоту танца. Репертуар бальных танцев включает в себя историко-бытовые танцы 19 века, спортивные бальные танцы и бальные танцы на народной основе, которые формируют представления о танцевальной культуре различных эпох и народов, культуру движения и поведения в социуме.

1.4. Адресат программы.

Обучающиеся 11-18 лет.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 7 лет.

Общее количество часов в программе -1008 часов. Каждый год обучения - 144 часа.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 144 часа.

Количество часов и занятий в неделю - 2 занятия по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

При дистанционном обучении продолжительность занятий - 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель - художественно-эстетическое, нравственное, патриотическое и физическое воспитание и развитие кадет через систему занятий бальной и народной хореографией.

2.2 Задачи:

- научить детей понимать, любить, ценить танцевальное искусство;
- формировать знания об особенностях и источниках выразительных средств народной и бальной хореографии;
- формировать навыки исполнения народных и бальных танцев;
- развивать эмоциональную сферу и морально-волевые качества кадет.
- развивать двигательные способности и физические качества кадет, укреплять здоровье;
- развивать музыкальность (музыкальную память, чувство ритма).
- развивать творческие способности кадет, фантазию, образное мышление, воображение, эстетический вкус, умение импровизировать в танце, способствовать утверждению индивидуальности обучающихся.
- воспитывать и формировать положительные черты характера через занятия в коллективах народной и бальной хореографии;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни и культурному проведению досуга;
- воспитывать трудолюбие и чувство ответственности за общее дело.

3. Содержание программы. Учебный план

1 год обучения

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
1. Модуль «Пятый»						
1.	Основы знаний о хореографии	2		2	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж)	1	8	9	Сентябрь-май(в начале каждого занятия)	Аудиторное занятие
3	Ритмика	1	3	4	Сентябрь	Аудиторное занятие
4.	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах.	2	26	28	Сентябрь-ноябрь	Аудиторное занятие
5.	Разновидности бальной хореографии. Истоки и особенности бальных танцев 19 века.	2		2	Ноябрь	Аудиторное занятие
6.	Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств.	1	7	8	Сентябрь-май	Аудиторное занятие
7.	Бальные танцы на народной основе.	1	7	8	Ноябрь	Аудиторное занятие
8.	Современные бальные танцы.	1	7	8	Ноябрь-декабрь	Аудиторное занятие
9.	Европейская программа бальных танцев	1	15	16	Декабрь-январь	Аудиторное занятие
10.	Латиноамериканская программа бальных танцев	1	15	16	Январь-февраль	Аудиторное занятие

11.	Народный танец – основополагающий вид хореографии	2		2	Февраль	Аудиторное занятие
12.	Развивающая гимнастика		4	4	Март	Аудиторное занятие
13.	Характерный экзерсис	1	6	7	Март	Аудиторное занятие
14.	Народный танец	1	19	20	Март-май	Аудиторное занятие
15.	Военная пляска		6	6	Май	Аудиторное занятие
16.	Репетиционная и концертная деятельность		4	4	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		17	127	144		

Содержание учебного (тематического) плана обучения.

1. Модуль «Пятый».

Раздел 1. Основы знаний о хореографии – 2 часа.

Теория: Определение хореографии как вида искусства. Виды и жанры хореографии. Основные понятия: постановка корпуса, позиции ног и рук, позиции в паре, понятие шага. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.

Раздел 2. ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж) – 9 часов.

Теория (1 час): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.

Практика (8 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:

- полуприседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- battements с полуприседаниями;
- маленькие броски;
- упражнения со сгибанием колена по VI позиции;
- наклоны и перегибы корпуса;
- поднимания на полупальцы;
- подготовительная форма port de bras.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 3. Ритмика – 4 часа.

Теория (1 час): Элементы музыкальной грамоты

(Длительности – целая, половинная, четверть, восьмая. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый, с ускорением. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная, торжественная, энергичная. Метр, метрическая пульсация, такт, сильная доля. Понятие о музыкальном размере. Строчение музыкальной речи, музыкальная фраза.

Практика (3 часа): Движение в темпе и характере музыки. Тренировка умения улавливать на слух метрическую пульсацию, начало такта, конец вступления.

Упражнение «Круг дружбы». Передача в хлопках и притопах простого ритмического рисунка. Смена движения со сменой музыкальной фразы.

Раздел 4. Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах – 28 часов.

Теория (2 часа): Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.

Практика: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп,

поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.

Разучивание массовых танцев для балов:

- «Падеграс»,
- «Круговой вальс»,
- «Вальс-перемена»,
- «Кадриль»,
- «Свадебный рил»,
- «Большая прогулка» и др.

Раздел 5. Разновидности бальной хореографии. Истоки и особенности бальных танцев 19 века – 2 часа.

Теория (2 часа): Роль историко-бытовых танцев в этическом и эстетическом развитии кадет. Роли партнеров в танце. Понятие о ведении-подчинении в паре. Основная и закрытая позиции в паре. Краткая история создания, техника и манера исполнения разучиваемых танцев.

Позиции ног и рук в бальном танце. Основная и закрытая позиции в паре.

Раздел 6. Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств – 8 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Практика (7 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия):

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 7. Бальные танцы на народной основе – 8 часов.

Теория (1 час): История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев.

Практика (7 часов): Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.

Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.

Разучивание композиций и совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:

- «Сиртаки»;
- «Берлинская полька»;
- «Летка-енка»;
- «Казачок».

Раздел 8. Современные бальные танцы – 8 часов.

Теория (1 час): Определение современных бальных танцев. Характерные особенности современных бальных танцев.

Практика (7 часов): Разучивание композиций и совершенствование современных бальных танцев:

- «Модный рок»;
- «Вару-вару»;
- «Современная кадриль».

Разучивание сценической композиции современных танцев и подтанцовок к вокальным номерам.

Раздел 9. Европейская программа бальных танцев – 16 часов.

Теория (1 час): Возникновение спортивных танцев, их классификация.

Характеристика техники и особенностей европейской программы бальных танцев.

Практика (15 часов): Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям, правый поворот по кругу).

- венский вальс (правый поворот по четвертям).

Раздел 10. Латиноамериканская программа бальных танцев – 16 часов.

Теория (1 час): Характеристика техники и особенностей латиноамериканской программы бальных танцев.

Практика (15 часов): Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов латиноамериканских танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат);

- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе).

Импровизация в ча-ча-ча и в самбе.

Раздел 11. Народный танец – основополагающий вид хореографии – 2 часа.

Теория (2 часа):

Определение основных характерных черт народной хореографии: связь с народными традициями, выразительность, содержательность и реализм.

Значение народной хореографии в современном хореографическом искусстве.

Влияние народного танца на физическое, духовное и нравственное воспитание учащихся.

Раздел 12. Развивающая гимнастика – 4 часа.

Практика (4 часа): Упражнения с использованием наклонов, перегибов, приседаний, легких отжиманий, подтягиваний, упражнения на укрепление мышц. Шпагаты (продольный, поперечный). Гимнастические упражнения (кувырки вперед/назад, мостик, лягушка, бабочка, рыбка, корзинка, лодочка, и т.д.). Различные виды шага и бега, прыжки.

Раздел 13. Характерный экзерсис – 7 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений.

Практика (6 часов): (не менее 10 минут в начале каждого занятия).

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания (demi et grand plie);
- скольжение стопой по полу (battements);
- маленькие броски (battement tendu jete);
- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге (passe);
- большие броски (grand battement);
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;
- комбинированные упражнения

Раздел 14. Народный танец – 20 часов.

Теория (1 час): История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.

Практика (19 часов):

Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;
- круг в круге;
- улица
- шеренга;
- улитка;
- диагональ;

- звездочка;
- воротца;
- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;
- гармошка;
- падебаск;
- ковырялочки;
- верёвочки;
- моталочки;
- дробь;
- присядки;
- хлопушки.

Разучивание сценической композиции: «Калинка».

Раздел 15. Военная пляска – 6 часов.

Практика (6 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценической композиции «Военное поурри».

Раздел 16. Репетиционная и концертная деятельность – 4 часа.

Практика (4 часа): подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев

- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

2 год обучения.

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
2. Модуль «Шестой»		Теори я	Практ ика	Всего	Месяц	Форма занятия
1.	Основы знаний о хореографии	2		2	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж)	1	8	9	Сентябрь-май(в начале каждого занятия)	Аудиторное занятие
3.	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах.	2	26	28	Сентябрь-ноябрь	Аудиторное занятие
4.	Разновидности бальной хореографии. Истоки и	2		2	Ноябрь	Аудиторное занятие

	особенности бальных танцев 19 века.					
5.	Тренаж современной пластики, типовой тренаж, их значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств.	1	7	8	Сентябрь-май	Аудиторное занятие
6.	Бальные танцы на народной основе.	1	7	8	Ноябрь	Аудиторное занятие
7.	Современные бальные танцы.	1	7	8	Ноябрь-декабрь	Аудиторное занятие
8.	Европейская программа бальных танцев	1	17	18	Декабрь-январь	Аудиторное занятие
9.	Латиноамериканская программа бальных танцев	1	17	18	Январь-февраль	Аудиторное занятие
10.	Народный танец – основополагающий вид хореографии	2		2	Февраль	Аудиторное занятие
11.	Народный танец – основополагающий вид хореографии	2			февраль	Аудиторное занятие
11.	Развивающая гимнастика		6	6	Март	Аудиторное занятие
12.	Характерный экзерсис	1	4	5	Март	Аудиторное занятие
13.	Военная пляска		6	6	Март-апрель	Аудиторное занятие
14.	Народный танец	1	19	20	Апрель-май	Аудиторное занятие

15.	Репетиционная и концертная деятельность		4	4	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		18	126	144		

2. Модуль «Шестой».

Раздел 1. Основы знаний о хореографии – 2 часа.

Теория: Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.

Раздел 2. ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж) – 9 часов.

Теория (1 час): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.

Практика (8 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:

- полуприседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- battements с полуприседаниями;
- маленькие броски;
- упражнения со сгибанием колена по VI позиции;
- наклоны и перегибы корпуса;
- поднимания на полупальцы;
- подготовительная форма port de bras.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;

- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 3. Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах – 28 часов.

Теория (2 часа): Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.

Практика: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;
- полька;
- вальс по III позиции;
- «Падеграс».

Разучивание массовых танцев для балов:

- «Падеграс»,
- «Круговой вальс»,
- «Вальс-перемена»,
- «Кадриль»,
- «Свадебный рил»,
- «Большая прогулка» и др.

Раздел 4. Разновидности бальной хореографии. Истоки и особенности бальных танцев 19 века – 2 часа.

Теория (2 часа): Роль историко-бытовых танцев в этическом и эстетическом развитии кадет. Роли партнеров в танце. Понятие о ведении-подчинении в паре. Основная и закрытая позиции в паре. Краткая история создания, техника и манера исполнения разучиваемых танцев.

Позиции ног и рук в бальном танце. Основная и закрытая позиции в паре.

Раздел 5. Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств – 8 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Практика (7 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия):

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 6. Бальные танцы на народной основе – 8 часов.

Теория (1 час): История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев.

Практика (7 часов): Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.

Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.

Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:

- «Сиртаки»;
- «Берлинская полька»;
- «Летка-енка»;
- «Казачок».

Раздел 7. Современные бальные танцы – 8 часов.

Теория (1 час): Определение современных бальных танцев. Характерные особенности современных бальных танцев.

Практика (7 часов): Совершенствование современных бальных танцев в стиле диско.

Разучивание композиции «Дискотанцы» и подтанцовок к вокальным номерам.

Раздел 8. Европейская программа бальных танцев – 18 часов.

Теория (1 час): Возникновение спортивных танцев, их классификация.

Характеристика техники и особенностей европейской программы бальных танцев.

Практика (17 часов): Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и совершенствование элементов стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям, правый поворот по кругу).

- венский вальс (правый поворот по четвертям, правый поворот по кругу).

Раздел 9. Латиноамериканская программа бальных танцев – 18 часов.

Теория (1 час): Характеристика техники и особенностей латиноамериканской программы бальных танцев.

Практика (17 часов): Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов латиноамериканских танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат);

- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе).

Импровизация в ча-ча-ча и в самбе.

Раздел 11. Народный танец – основополагающий вид хореографии – 2 часа.

Теория (2 часа):

Определение основных характерных черт народной хореографии: связь с народными традициями, выразительность, содержательность и реализм.

Значение народной хореографии в современном хореографическом искусстве.

Влияние народного танца на физическое, духовное и нравственное воспитание учащихся.

Раздел 12. Развивающая гимнастика – 6 часов.

Практика (6 часов): Упражнения с использованием наклонов, перегибов, приседаний, легких отжиманий, подтягиваний, упражнения на укрепление

мышц. Шагаты (продольный, поперечный). Гимнастические упражнения (кувырки вперед/назад, мостик, лягушка, бабочка, рыбка, корзинка, лодочка, и т.д.). Различные виды шага и бега, прыжки.

Раздел 13. Характерный экзерсис – 5 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений.

Практика (4 часов): (не менее 10 минут в начале каждого занятия).

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания (*demi et grand plie*);
- скольжение стопой по полу (*battements*);
- маленькие броски (*battement tendu jete*);
- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге (*passe*);
- большие броски (*grand battement*);
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;
- комбинированные упражнения

Раздел 14. Военная пляска – 6 часов.

Практика (6 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.

Разучивание сценической композиции «Военное попури».

Раздел 15. Народный танец – 20 часов.

Теория (1 час): История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.

Практика (19 часов):

Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;
- круг в круге;
- улица
- шеренга;
- улитка;
- диагональ;
- звездочка;
- воротца;
- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;
- гармошка;
- падебаск;
- ковырялочки;
- верёвочки;
- моталочки;
- дробь;
- присядки;
- хлопушки.

Разучивание сценической композиции: «На завалинке».

Раздел 16. Репетиционная и концертная деятельность – 4 часа.

Практика (4 часа): подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

3 год обучения

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
3. Модуль «Седьмой»		Теори я	Практ ика	Всего	Месяц	Форма занятия
1.	Основы знаний о хореографии	5		5	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж)	1	4	5	Сентябрь-май	Аудиторное занятие
3.	Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы	1	17	18	Сентябрь-октябрь	Аудиторное занятие
4.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа	1	17	18	Октябрь-ноябрь	Аудиторное занятие
5.	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах.	1	19	20	Ноябрь-декабрь	Аудиторное занятие

6.	Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев.	2		2	Декабрь-январь	Аудиторное занятие
7.	Тренаж современной пластики, типовой тренаж, их значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств.	1	9	10	Сентябрь-май	Аудиторное занятие
8.	Современные бальные танцы.	1	14	15	Сентябрь	Аудиторное занятие
9.	Бальные танцы на народной основе.	1	14	15	Февраль-март	Аудиторное занятие
10.	Характерный экзерсис, его значение для развития двигательных способностей, техники народного танца, выразительности исполнения.	1	11	12	Март-апрель	Аудиторное занятие
11.	Военная пляска		6	6	Апрель-май	Аудиторное занятие
12.	Русский народный танец	1	11	12	Апрель-май	Аудиторное занятие
13.	Репетиционная и концертная деятельность		6	6	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		16	128	144		

3. Модуль «Седьмой».

Раздел 1. Основы знаний о хореографии – 2 часа.

Теория: Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.

Раздел 2. ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж) – 9 часов.

Теория (1 час): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.

Практика (8 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:

- полуприседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- battements с полуприседаниями;
- маленькие броски;
- упражнения со сгибанием колена по VI позиции;
- наклоны и перегибы корпуса;
- поднимания на полупальцы;
- подготовительная форма port de bras.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 3. Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы – 18 часов.

Теория (1 час): освоение основ техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.

Практика (17 часов): Разучивание и отработка стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, открытая перемена, виск);
- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям);
- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);
- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено)

Разучивание и отработка сценических композиций:

- «Медленный вальс».

Раздел 4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканские танцы – 18 часов.

Теория (1 час): освоение основ техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

Практика (17 часов): Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, алемана, кубинский брейк);
- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольты).
- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание)

Разучивание и отработка латиноамериканских композиций:

- «Заводной джайв»;
- «Ча-ча-ча».

Раздел 5. Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах – 18 часов.

Теория (1 час): Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.

Практика: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;
- полька;
- вальс по III позиции;
- «Падеграс».

Разучивание массовых танцев для балов:

- «Падеграс»,
- «Круговой вальс»,
- «Вальс-перемена»,
- «Кадриль»,
- «Свадебный рил»,
- «Большая прогулка» и др.

Раздел 6. Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев- 2 часа.

Теория (2 часа): Стили и жанры современной музыки. Темпы, характер, музыкальные размеры музыки в стилях рок-н-ролл, диско, фанк. Музыкальные игры «Эхо», «Круг дружбы»

Раздел 7. Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств – 10 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Практика (9 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия):

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 8. Современные бальные танцы – 15 часов.

Теория (1 час): Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.

Практика (14 часов): Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:

- «Диско»;

- «Хип-хоп».

Отработка сценической композиции:

- «Танц-микс».

Разучивание подтанцовок для вокальных номеров.

Раздел 9. Бальные танцы на народной основе – 15 часов.

Теория (1 час): История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев.

Практика (14 часов): Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.

Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.

Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:

- «Сиртаки»;

- «Берлинская полька»;

- «Каблучки»;

- «Сударушка».

Раздел 10. Характерный экзерсис – 9 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений.

Практика (8 часов): (не менее 10 минут в начале каждого занятия).

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания (*demi et grand plie*);

- скольжение стопой по полу (*battements*);

- маленькие броски (*battement tendu jete*);

- круговые скольжения стопой;

- развороты стоп;

- скольжение по ноге (passe);
- большие броски (grand battement);
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;
- комбинированные упражнения

Раздел 11. Народный танец – 16 часов.

Теория (1 час): История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.

Практика (15 часов):

Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;
- круг в круге;
- улица
- шеренга;
- улитка;
- диагональ;
- звездочка;
- воротца;
- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;
- гармошка;

- падебаск;
- ковырялочки;
- верёвочки;
- моталочки;
- дробы;
- присядки;
- хлопушки.

Разучивание сценической композиции: «Роза».

Раздел 12. Военная пляска – 6 часов.

Практика (6 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценической композиции «Военное поурри».

Раздел 13. Репетиционная и концертная деятельность – 6 часов.

Практика (6 часов): подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

4 год обучения

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
4. Модуль «Восьмой»		теори я	практи ка			визуальный контроль, вопросы
1.	Основы знаний о хореографии	2		2	сентябрь	визуальный контроль, вопросы
2.	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж)	2	2	4	сентябрь	визуальный контроль, опросы
3.	Ритмика	2	2	4	сентябрь	визуальный контроль, вопросы
4.	Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы	1	19	20	Сентябрь- октябрь	визуальный контроль, вопросы
5.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская	1	29	30	Ноябрь- декабрь	визуальный контроль, вопросы

	программа					
6.	Историко-бытовые танцы	1	19	20	Декабрь-январь	визуальный контроль, вопросы
7.	Современные балльные танцы	1	19	20	Февраль-март	визуальный контроль, вопросы
8.	Русский народный танец. Мужская пляска	6	36	42	Март-май	визуальный контроль, вопросы
9.	Репетиционная и концертная деятельность		8	8	Сентябрь-май	
ИТОГО		16	128	144		

4. Модуль «Восьмой».

Раздел 1. Основы знаний о хореографии – 2 часа.

Теория: Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.

Раздел 2. ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж) – 4 часа.

Теория (2 часа): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники балльного танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.

Практика (2 часа): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:

- полуприседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- battements с полуприседаниями;
- маленькие броски;
- упражнения со сгибанием колена по VI позиции;

- наклоны и перегибы корпуса;
- поднимания на полупальцы;
- подготовительная форма port de bras.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 3. Ритмика – 4 часа.

Теория (2 часа): Элементы музыкальной грамоты

(Длительности – целая, половинная, четверть, восьмая. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый, с ускорением. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная, торжественная, энергичная. Метр, метрическая пульсация, такт, сильная доля. Понятие о музыкальном размере. Строеение музыкальной речи, музыкальная фраза.

Практика (2 часа): Движение в темпе и характере музыки. Тренировка умения улавливать на слух метрическую пульсацию, начало такта, конец вступления. Аранжировка танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев.

Раздел 4. Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы – 20 часов.

Теория (1 час): освоение основ техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.

Практика (19 часов): Разучивание и отработка стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, открытая перемена, виск);
- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям);
- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);
- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено)

Совершенствование сценической композиции: «Луч солнца».

Раздел 5. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканские танцы – 30 часов.

Теория (1 час): освоение основ техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

Практика (29 часов): Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, алемана, кубинский брейк);

- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта).

- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание)

Разучивание и совершенствование латиноамериканских композиций:

- «Джайв»;

Раздел 6. Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах –20 часов.

Теория (1 час): Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.

Практика (20 часов): Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;

- полька;

- вальс по III позиции;

- «Падеграс».

Разучивание массовых танцев для балов:

- «Падеграс»,

- «Круговой вальс»,

- «Вальс-перемена»,

- «Кадриль»,

- «Свадебный рил»,

- «Большая прогулка» и др.

Разучивание сценической композиции: «Фигурный вальс».

Раздел 7. Современные бальные танцы – 20 часов.

Теория (1 час): Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.

Практика (20 часов): Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:

- «Диско»;
- «Хип-хоп».

Разучивание подтанцовок для вокальных номеров.

Раздел 8. Русский народный танец. Мужская пляска – 36 часов.

Теория (6 часов): Русский народный танец. Особенности и выразительные средства народного танца. Трудовые и военные пляски. Просмотр и анализ концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца.

Практика (36 часов):

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания;
- скольжение стопой по полу;
- маленькие броски;
- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге;
- упражнения ненапряженной стопой;
- дробные выстукивания;
- большие броски;
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки.

Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;

- ход с подскоком и ударом носка;

- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;

- круг в круге;

- улица

- шеренга;

- улитка;

- диагональ;

- звездочка;

- воротца;

- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;

- гармошка;

- падебаск;

- ковырялочки;

- верёвочки;

- моталочки;

- дробь;

- присядки;

- хлопушки.

Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Праздничный пляс», «Как по горкам», «Военное поурри».

Раздел 13. Репетиционная и концертная деятельность – 8 часов.

Практика (8 часов): подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.

- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

5 год обучения.

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
5. Модуль «Девятый»		Теори я	Практи ка	Всего	Месяц	Форма занятия
1.	Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев.	1		1	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж). Тренаж современной		1	15	Сентябрь-декабрь	Аудиторное занятие

	пластики.					
3.	Классические европейские танцы	1	19	20	Сентябрь-октябрь	Аудиторное занятие
4.	Латиноамериканская программа	1	18	19	Октябрь-ноябрь	Аудиторное занятие
5.	Историко-бытовые танцы	1	19	20	Ноябрь-декабрь	Аудиторное занятие
6.	История развития танцевального спорта в нашей стране	2		2	Январь	Аудиторное занятие
7.	Современные бальные танцы	1	15	16	Январь-февраль	Аудиторное занятие
8.	Бальные танцы на народной основе	1	15	16	Февраль-март	Аудиторное занятие
9.	Характерный экзерсис		7	7	Март-май	
10.	Военная пляска		6	6	Март	Аудиторное занятие
11.	Русский народный танец	1	15	16	Апрель-май	Аудиторное занятие
12.	Концертная и репертуарная деятельность		8	8	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		9	135	144		

5. Модуль «Девятый».

Раздел 1. Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев – 1 час.

Теория (1 час): Стили и жанры современной музыки. Темпы, характер, музыкальные размеры музыки в стилях рок-н-ролл, диско, фанк.

Раздел 2. ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж). Тренаж современной пластики - 10 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений типового тренажа и тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.

Практика (9 часов, не менее 7-10 минут в начале каждого занятия):

Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:

- полуприседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- battements с полуприседаниями;
- маленькие броски;
- упражнения со сгибанием колена по VI позиции;
- наклоны и перегибы корпуса;
- поднимания на полупальцы;
- подготовительная форма port de bras.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;
- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:

- повороты и наклоны головы;
- поднимания, сброс и круговые движения плечами;
- упражнения для мышц грудной клетки;
- упражнения для бёдер;
- наклоны, повороты корпуса;

- различные виды прыжков;
- упражнения для рук в характере современных танцев.

Раздел 3. Классические европейские танцы – 22 часа.

Теория (1 час): Освоение основ техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.

Практика (21 час): Разучивание и отработка стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус);
- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, четвертные повороты);
- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);
- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот)

Разучивание и отработка сценических композиций:

- «Венский вальс»;
- «Квикстеп».

Раздел 4. Латиноамериканские танцы – 20 часа.

Теория (1 час): освоение основ техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

Практика (19 часов):

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк);
- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе, бото-фого, корта-джака, стационарный ход).
- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст).

Разучивание сценической композиции: «Ча-ча-ча», «Джайв».

Раздел 5. Историко-бытовые танцы – 22 часа.

Теория (1 час): Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев

Практика (21 час): Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка, импровизация в польке, основной ход мазурки.

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;
- полька;
- вальс по III позиции;
- «Падеграс»;
- мазурка.

Отработка сценических композиций:

- «Полонез».

Раздел 6. История развития танцевального спорта в нашей стране – 2 часа.

Теория (2 часа): Бальная хореография 20 века, её особенности. Влияние костюма на лексику бальных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов бального танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных бальных танцев. Чемпионы и победители конкурсов и турниров по спортивным танцам.

Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей бальных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей бального танца.

Раздел 7. Современные бальные танцы – 15 часов.

Теория (1 час): Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.

Практика (14 часов): Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:

- «Диско»;
- «Хип-хоп».

Разучивание подтанцовок для вокальных номеров.

Раздел 8. Бальные танцы на народной основе – 15 часов.

Теория (1 час): История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев.

Практика (14 часов): Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.

Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.

Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:

- «Сиртаки»;
- «Берлинская полька»;
- «Каблучки»;
- «Сударушка».

Разучивание сценической композиции русских бальных танцев.

Раздел 9. Характерный экзерсис – 7 часов.

Практика (7 часов): (не менее 10 минут в начале каждого занятия).

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания (*demi et grand plie*);
- скольжение стопой по полу (*battements*);
- маленькие броски (*battement tendu jete*);
- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге (*passe*);
- большие броски (*grand battement*);
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;
- комбинированные упражнения

Раздел 10. Военная пляска – 6 часов.

Практика (6 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценической композиции «Военное попури».

Раздел 11. Русский народный танец – 18 часов.

Теория (1 час): История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.

Практика (16 часов):

Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;
- круг в круге;
- улица
- шеренга;
- улитка;
- диагональ;
- звездочка;
- воротца;
- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;
- гармошка;
- падебаск;
- ковырялочки;
- верёвочки;
- моталочки;
- дробь;

- присядки;

- хлопушки.

Разучивание сценической композиции: «Подплясочка», «Выйду на улицу».

Раздел 12. Репетиционная и концертная деятельность – 6 часов.

Практика (6 часов): подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

6 год обучения.

Наименование темы		Часы			Месяц	Форма занятия
		теори я	практи ка	всего		
6. Модуль «Десятый»		Теори я	Практи ка	Всего	Месяц	Форма занятия
1.	История развития танцевального спорта в нашей стране	1		1	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	Историко-бытовые бальные танцы	1	20	21	Сентябрь-октябрь	Аудиторное занятие
3.	Истоки спортивного бального танца. Особенности латиноамериканских и европейских танцев.	2		2	Октябрь	Аудиторное занятие
4.	Спортивные бальные танцы. Европейская программа	1	23	24	Октябрь-ноябрь	Аудиторное занятие
5.	Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	1	23	24	Ноябрь-январь	Аудиторное занятие
6.	Характерный экзерсис, его влияние на развитие техники народного танца, выразительности движений и развитие физических способностей	1	11	12	Январь-февраль	Аудиторное занятие
7.	Развивающая гимнастика и акробатические упражнения		6	6	Сентябрь-май	Аудиторное занятие
8.	Народный танец – душа	2		2	Март-	Аудиторное

	русского народа.				апрель	занятие
9.	Элементы народных танцев	1	9	10	Апрель	Аудиторное занятие
10.	Русский народный танец, сценические композиции, трюки и сольные партии	1	21	22	Апрель-май	Аудиторное занятие
11.	Военная пляска	1	11	12	Май	Аудиторное занятие
12.	Концертная и репетиционная деятельность		8	8	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		12	132	144		

6. Модуль «Десятый».

Раздел 1. История развития танцевального спорта в нашей стране – 1 час.

Теория (1 час): Бальная хореография 20 века, её особенности. Влияние костюма на лексику балльных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов балльного танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных балльных танцев. Чемпионы и победители конкурсов и турниров по спортивным танцам. Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей балльных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей балльного танца.

Раздел 2. Историко-бытовые балльные танцы – 21 час.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения историко-бытовых танцев.

Практика (20 часов):

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;
- «Падеграс»;
- «Круговой вальс»;
- «Фигурный вальс»;
- «Круговая полька»;

- «Вальс-перемена»;

- мазурка.

Разучивание сценических композиций:

- «Полонез»;

- «Мазурка».

Раздел 3. Истоки спортивного бального танца. Особенности латиноамериканских и европейских танцев – 2 часа.

Теория (2 часа): Особенности европейских танцев. Влияние народной английской, французской, итальянской, польской танцевальной культуры на технику, рисунки, позиции стандартных спортивных танцев. Особенности латиноамериканских танцев. Влияние народной африканской, южноамериканской, испанской танцевальной культуры на технику, рисунки, позиции и характер спортивных бальных танцев.

Раздел 4. Спортивные бальные танцы. Европейская программа – 24 часа.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения стандартных танцев.

Практика (23 часа): Разучивание и отработка стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус, чек);

- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, четвертные повороты, зигзаг);

- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);

- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот)

Самостоятельное сочинение конкурсных комбинаций европейских танцев.

Разучивание сценических композиций «Первый бал» и «Кадетский вальс», «Медленный вальс».

Раздел 5. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа – 24 часа.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения латиноамериканских танцев.

Практика (23 часа): Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк, три ча-ча);

- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольты, поворот на основном ходе, бото-фого, корта-джака, стационарный ход, роки).

- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст, двойной хлыст, цыплячий ход, кики в различных комбинациях);

- румба (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана).

Разучивание сценических композиций: «Самба», «Ча-ча-ча».

Раздел 6. Характерный экзерсис, его влияние на развитие техники народного танца, выразительности движений и развитие физических способностей – 12 часов.

Теория (1 час): Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности и техники исполнения движений.

Практика (11 часов – не менее 10-20 минут в начале каждого занятия):

Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания;
- скольжение стопой по полу (battements);
- маленькие броски;
- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге (passe);
- упражнения ненапряженной стопой (flik-flak);
- дробные выстукивания;
- большие броски;
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;

- комбинированные упражнения.

Раздел 7. Развивающая гимнастика и акробатические упражнения – 6 часов.

Практика (6 часов): Разучивание и выполнение акробатических элементов, гимнастических упражнений.

- упражнения для развития гибкости, ловкости, силы;
- перекаты;
- кувырки;
- стойки и ходьба на руках;
- перевороты (колесо на двух и одной руке);
- мосты с различными переходами;
- шпагаты;
- сальто.

Раздел 8. Народный танец – душа русского народа – 2 часа.

Теория (2 часа): Значение русского народного танца как части национальной культуры. Жанровые разновидности народного танца. Образ в народном танце. Гендерный характер народного танца. Народный танец как средство воспитания национального самосознания, физического развития и художественно-эстетического воспитания кадет. Работы Т. Устиновой, К. Голейзовского, А.Климова, И.Ивинга о народном танце.

Раздел 9. Элементы народных танцев – 10 часов.

Теория (1 час): История развития русского народного танца. Танец в древнерусских обрядах и праздниках. Региональные особенности русского танца. Основные виды русского танца:

- хороводы (игровые, орнаментальные);
- пляска (одиночная мужская, одиночная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс);
- кадрили (круговая, угловая, линейная).

Практика (9 часов): Разучивание и совершенствование фигур, комбинаций русского народного танца. Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.

Основные элементы русской пляски: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг с каблука, дробный ход, гармошка, падебаск, ковырялочки, верёвочки, моталочки, подбивки, дробы, присядки, хлопушки, трюки. Комбинации движений.

Импровизация в массовом плясе и одиночной пляске.

Раздел 10. Русский народный танец, сценические композиции, трюки и сольные партии – 22 часа.

Теория (1 час): Основные виды русского танца:

- хороводы (игровые, орнаментальные);
- пляска (одиночная мужская, одиночная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс);
- кадрили (круговая, угловая, линейная).

Практика (21 час): Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.

Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Русь», «4 двора», «Перепляс».

Разучивание и совершенствование движений и трюков:

- дробы и комбинации дробей;
- хлопушки и комбинации хлопушек с дробями и полуприсядками;
- присядки и полуприсядки и их комбинации;
- прыжки («кольцо», «щучка», «звезда», «в шпагат» и т. д);
- вращения на полу, в прыжке, в присядке.

Отработка сольных партий для сценических композиций.

Раздел 11. Военная пляска – 12 часов.

Теория (1 час): Просмотр приёмов рукопашного боя, приемов обращения с оружием, применяемых в военных танцах.

Практика (11 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.

Разучивание сценических постановок:

- «Платочки»;
- «Военное попури».

Раздел 12. Концертная и репетиционная деятельность – 8 часов.

Практика (8 часов): демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, подготовка к выступлениям на мероприятиях различных уровней, работа над качеством исполнения.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки балльных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы балльных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции балльных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в балльных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

7 год обучения.

Наименование темы	Часы	Месяц	Форма занятия
--------------------------	-------------	--------------	----------------------

		теори я	практи ка	всего		
7. Модуль «Одиннадцатый»		Теори я	Практ и-ка	Всего	Месяц	Форма занятия
1.	История развития танцевального спорта в нашей стране	1		1	Сентябрь	Аудиторное занятие
2.	Историко-бытовые танцы.	1	16	17	Сентябрь-октябрь	Аудиторное занятие
3.	Спортивные бальные танцы (Европейская программа)	1	21	22	Октябрь-декабрь	Аудиторное занятие
4.	Спортивные бальные танцы (Латиноамериканская программа)	1	21	22	Декабрь-февраль	Аудиторное занятие
5.	Бальные танцы на народной основе		8	8	Февраль	Аудиторное занятие
6.	Современные бальные танцы.		8	8	Февраль-март	Аудиторное занятие
7.	Образ в русском народном танце.	2		2	Март	Аудиторное занятие
8.	Характерный экзерсис, его влияние на развитие техники народного танца, выразительности движений и развитие физических способностей		10	10	Март-май	Аудиторное занятие
9.	Элементы народных танцев	1	9	10	Март	Аудиторное занятие
10.	Русский народный танец, трюки и сольные партии	1	21	22	Апрель-май	Аудиторное занятие
11.	Военная пляска. Элементы рукопашного боя.	1	13	14	Май	Аудиторное занятие

12.	Концертная и репетиционная деятельность		8	8	Сентябрь-май	Репетиция, концерт
ИТОГО		9	135	144		

7. Модуль «Одиннадцатый».

Раздел 1. История развития танцевального спорта в нашей стране- 2 часа.

Теория (1 час): Бальная хореография 20 века, её особенности. Влияние костюма на лексику бальных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов бального танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных бальных танцев. Чемпионы и победители конкурсов и турниров по спортивным танцам. Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей бальных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей бального танца.

Раздел 2. Историко-бытовые танцы – 22 часа.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения историко-бытовых танцев.

Практика (21 час):

Совершенствование историко-бытовых танцев:

- полонез;
- «Падеграс»;
- «Круговой вальс»;
- «Фигурный вальс»;
- «Круговая полька»;
- «Вальс-перемена»;
- мазурка.

Разучивание сценических композиций:

- «Полонез»;
- «Вальс с учителями».

Раздел 3. Спортивные бальные танцы. Европейская программа – 22 часа.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения стандартных танцев.

Практика (21 час): Разучивание и отработка стандартных танцев:

Разучивание и отработка стандартных танцев:

- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус, чек, открытый и закрытый телемарк, плетение, винг, пивоты, хэзитейшн);
- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, четвертные повороты, зигзаг, спин-поворот, БООП, лок-степ, открытый и закрытый импетус, шпилька);
- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);
- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот, твист-поворот, фоловэй, форстеп)

Самостоятельное сочинение конкурсных комбинаций стандартных танцев.

Изучение сценической композиции «Выпускной вальс».

Раздел 4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа – 22 часа.

Теория (1 час): Объяснение техники и манеры исполнения латиноамериканских танцев.

Практика (21 час): Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:

Разучивание и отработка стандартных танцев:

- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк, турецкое полотенце, три ча-ча, основной ход в линию, основной ход в ритме гуапача, волчок, спираль);
- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе, бото-фого, корта-джака, стационарный ход, роки, променадный бег, обратный поворот, правый поворот).
- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст, двойной хлыст, цыплячий ход, перемена справа налево и обратно, стоп-энд-гоу, кики в различных комбинациях);
- румба (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка,

основной ход в линию, кукарача, меренга, скользящие дверцы, волчок, раскрытие, витьё, спираль).

Разучивание сценической композиции «Выпускной формейшн латина».

Раздел 5. Бальные танцы на народной основе – 8 часов.

Практика (8 часов): Разучивание и совершенствование фигур, элементов, комбинаций и сценических композиций бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, круг в круге, колонна, шеренга, диагональ, восьмерка, до-за-до, звездочка, шен и др.

Основные элементы бальных танцев на народной основе: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг, дробные движения, гармошка, припляс, падебаск, основной ход белорусской польки.

Разучивание сценической композиций:

- «Композиция русских бальных танцев».

Раздел 6. Современные бальные танцы – 8 часов.

Практика (8 часов): Разучивание и совершенствование элементов и комбинаций современных танцев:

- рок-н-ролл;

- хип-хоп.

Разучивание сценической композиции «Выпускной флешмоб».

Раздел 7. Образ в русском народном танце – 2 часа.

Теория (2 часа): Взаимосвязь народного танца с трудом, бытом, историей, нравами народа. Влияние эстетических и нравственных представлений народа на формирование лексики и образного строя русского танца. Особенности русского народного танца.

Просмотр и анализ концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца.

Раздел 8. Характерный экзерсис – 10 часов.

Практика (10 часов): Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:

- полуприседания и полные приседания;

- скольжение стопой по полу (battements);

- маленькие броски;

- круговые скольжения стопой;
- развороты стоп;
- скольжение по ноге (passe);
- упражнения ненапряженной стопой (flik-flak);
- дробные выстукивания;
- большие броски;
- наклоны и перегибы корпуса;
- присядки;
- комбинированные упражнения.

Раздел 9. Элементы народных танцев – 12 часов.

Практика (12 часов): Разучивание и совершенствование фигур, комбинаций русского народного танца. Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.

Основные элементы русской пляски: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг с каблука, дробный ход, гармошка, падебаск, ковырялочки, верёвочки, моталочки, подбивки, дробы, присядки, хлопушки, трюки. Комбинации движений.

Импровизация в массовом плясе и одиночной пляске.

Раздел 10. Русский народный танец, трюки и сольные партии – 22 часа.

Теория (1 час): Основные виды русского танца:

- хороводы (игровые, орнаментальные);
- пляска (одиночная мужская, одиночная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс);
- кадрили (круговая, угловая, линейная).

Практика (21 час): Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.

Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Братья», «Берега», «Варенька», «Вологда».

Разучивание и совершенствование движений и трюков:

- дробы и комбинации дробей;
- хлопушки и комбинации хлопушек с дробями и полуприсядками;
- присядки и полуприсядки и их комбинации;

- прыжки («кольцо», «щучка», «звезда», «в шпагат» и т. д);

- вращения на полу, в прыжке, в присядке.

Отработка сольных партий для сценических композиций.

Раздел 11. Военная пляска – 14 часов.

Теория (1 час): Просмотр приёмов рукопашного боя, приемов обращения с оружием, применяемых в военных танцах.

Практика (13 часов): Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.

Разучивание сценических постановок:

- «Платочки»;

- «Родина-Мать»;

- «Военное попури».

Раздел 12. Концертная и репетиционная деятельность – 8 часов.

Практика (8 часов): демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, подготовка к выступлениям на мероприятиях различных уровней, работа над качеством исполнения.

Ожидаемые результаты

Кадеты должны знать:

- влияние занятий танцами на, формирование положительных личностных качеств и укрепление здоровья.
- влияние ОРУ и тренировочных упражнений на развитие осанки и всего организма в целом, на формирование правильной техники танца
- аранжировку танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев
- особенности стандартной и латиноамериканской программы бальных танцев, историко-бытовых танцев, русского народного танца;
- жанровые разновидности народного танца;
- истоки и выразительные средства народных танцев;
- способы контроля и оценки физического, хореографического развития и физической подготовленности;

Кадеты должны уметь:

- выполнять танцевальные упражнения и комбинации;
- технично и выразительно исполнять фигуры, элементы, комбинации и сценические композиции бальных, народных и историко-бытовых танцев, предусмотренные данной программой;
- импровизировать в бальных танцах, мужской сольной пляске, переплясе, используя знакомые элементы;
- успешно разучивать сценические композиции, предусмотренные в каждом разделе данной программы.

Календарный учебный график.

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

Обучение ведется модулями, каждый из которых включает в себя систему определённых теоретических и практических знаний и умений. 7 модулей. 1 модуль – 144 часа. Продолжительность реализации программы – 1008 часа.

Продолжительность занятий в неделю – 4 часа.

Продолжительность занятий в каникулярное время – 4 часа.

№	тема занятия	кол и- во час ов	месяц	форма занятия
	1.Модуль «Пятый»			
1-2	Основы знаний о хореографии: Определение хореографии как вида искусства. Виды и жанры хореографии. Основные понятия: постановка корпуса, позиции ног и рук, позиции в паре, понятие шага. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.	2	Сентябрь	практичес-кие, теоретичес-кие.
3	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Определение значения	1	Сентябрь	теоретичес-кие

	<p>тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств партерной гимнастики, развивающие гибкость, пластичность и координацию движений. Упражнения на ориентировку в пространстве.</p>			
4-11	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев. Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - скольжение стопой по полу (battements); - battements с полуприседаниями; - маленькие броски; - упражнения со сгибанием колена по VI позиции; - наклоны и перегибы корпуса; - поднимания на полупальцы; - подготовительная форма port de bras. <p>Разучивание и совершенствование</p>	8	Сентябрь-май (в начале каждого занятия)	практические,

	<p>упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
12	<p>Ритмика: Длительности – целая, половинная, четверть, восьмая. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый, с ускорением. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная, торжественная, энергичная. Метр, метрическая пульсация, такт, сильная доля. Понятие о музыкальном размере. Строение музыкальной речи, музыкальная фраза</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие
13-15	<p>Ритмика: Движение в темпе и характере музыки. Тренировка умения улавливать на слух метрическую пульсацию, начало такта, конец вступления. Упражнение «Круг дружбы». Передача в хлопках и притопах простого ритмического рисунка. Смена движения со сменой музыкальной фразы</p>	3	Сентябрь	практичес-кие,

16-17	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев	2	Сентябрь	теоретичес-кие
18-43	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке. Разучивание массовых танцев для балов: - «Падеграс», - «Круговой вальс», - «Вальс-перемена», - «Кадриль», - «Свадебный рил», - «Большая прогулка» и др.	26	Октябрь-ноябрь	практичес-кие.
44-45	Разновидности бальной хореографии. Истоки и особенности бальных танцев 19 века: Роль историко-бытовых танцев в этическом и эстетическом развитии кадет. Роли партнеров в танце. Понятие о ведении-подчинении в паре. Основная и закрытая позиции в паре. Краткая история создания, техника и манера исполнения	2	Ноябрь	теоретичес-кие.

	<p>разучиваемых танцев.</p> <p>Позиции ног и рук в бальном танце.</p> <p>Основная и закрытая позиции в паре.</p>			
46	<p>Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств:</p> <p>Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев</p>	1	Сентябрь-май	теоретичес-кие
47-53	<p>Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств:</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере 	7	Сентябрь-май	практичес-кие.

	современных танцев.			
54	Бальные танцы на народной основе: История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев	1	Ноябрь	теоретичес-кие
55-61	Бальные танцы на народной основе: Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка. Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник. Разучивание композиций и совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе: - «Сиртаки»; - «Берлинская полька»; - «Летка-енка»; - «Казачок».	7	Ноябрь	практичес-кие
62	Современные бальные танцы: Определение современных бальных танцев. Характерные особенности современных бальных танцев	1	Ноябрь	теоретичес-кие.

63-69	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Разучивание композиций и совершенствование современных бальных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Модный рок; - «Вару-вару»; - «Современная кадрили». <p>Разучивание сценической композиции современных танцев и подтанцовок к вокальным номерам.</p>	7	Ноябрь-декабрь	практические
70	<p>Европейская программа бальных танцев: Возникновение спортивных танцев, их классификация.</p> <p>Характеристика техники и особенностей европейской программы бальных танцев.</p>	1	Декабрь	практические
71-85	<p>Европейская программа бальных танцев: Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов стандартных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям, правый поворот по кругу). - венский вальс (правый поворот по четвертям). 	15	Декабрь-январь	практические
86	<p>Латиноамериканская программа бальных танцев: Характеристика техники и особенностей латиноамериканской программы бальных танцев</p>	1	Январь	теоретические
87-	Латиноамериканская программа	15	Январь-	практические

101	<p>бальных танцев: Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов латиноамериканских танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат); - самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе). <p>Импровизация в ча-ча-ча и в самбе.</p>		февраль	
102 - 103	<p>Народный танец – основополагающий вид хореографии: Определение основных характерных черт народной хореографии: связь с народными традициями, выразительность, содержательность и реализм.</p> <p>Значение народной хореографии в современном хореографическом искусстве.</p> <p>Влияние народного танца на физическое, духовное и нравственное воспитание учащихся.</p>	2	Февраль	теоретичес-кие
104 - 107	<p>Развивающая гимнастика: Упражнения с использованием наклонов, перегибов, приседаний, легких отжиманий, подтягиваний, упражнения на укрепление мышц. Шпагаты (продольный, поперечный).</p> <p>Гимнастические упражнения (кувырки вперед/назад, мостик, лягушка,</p>	4	Март	практичес-кие

	бабочка, рыбка, корзинка, лодочка, и т.д.). Различные виды шага и бега, прыжки.			
108	Характерный экзерсис: Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений	1	Март	теоретичес-кие
109 - 114	Характерный экзерсис: Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса: - полуприседания и полные приседания (demi et grand plie); - скольжение стопой по полу (battements); - маленькие броски (battement tendu jete); - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге (passe); - большие броски (grand battement); - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения	6	Март	практичес-кие
115	Народный танец: История и особенности русского народного танца. Источники выразительных	1	Март	теоретичес-кие.

	<p>средств русского народного танца.</p> <p>Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация</p>			
116 - 134	<p>Народный танец: Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.</p> <p>Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой танцевальный шаг с носка и с каблука; - переменный ход вперед и назад; - тройной ход с притопом и с мазком; - русский ход с каблука; - гармошка; - ход с подскоком и ударом носка; - дробные ходы и т.д. <p>Основные фигуры русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг; - круг в круге; - улица - шеренга; - улитка; - диагональ; - звездочка; - воротца; - шен. <p>Основные элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - припадания; - гармошка; - падебаск; - ковырялочки; 	19	Март-май	практические

	<ul style="list-style-type: none"> - верёвочки; - моталочки; - дроби; - присядки; - хлопушки. <p>Разучивание сценической композиции: «Калинка».</p>			
135 - 140	<p>Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.</p> <p>Разучивание сценической композиции «Военное поурри».</p>	6	Май	практичес-кие
141 - 144	<p>Репетиционная и концертная деятельность: подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.</p>	1	Сентябрь- май	практичес-кие
2. Модуль «Шестой»				
145 - 146	<p>Основы знаний о хореографии: Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.</p>	2	Сентябрь	теоретичес-кие
147	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники бального танца,</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие

	выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.			
148 - 155	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - скольжение стопой по полу (battements); - battements с полуприседаниями; - маленькие броски; - упражнения со сгибанием колена по VI позиции; - наклоны и перегибы корпуса; - поднимания на полупальцы; - подготовительная форма port de bras. <p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной 	8	Сентябрь-май	практические

	<p>клетки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
156	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Особенности	2	Сентябрь	теоретичес-кие.
157	историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.			
158	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев	26	Сентябрь-ноябрь	практичес-кие
183	<p>19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.</p> <p>Совершенствование историко-бытовых танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полонез; - полька; - вальс по III позиции; - «Падеграс». <p>Разучивание массовых танцев для балов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Падеграс», - «Круговой вальс», - «Вальс-перемена», 			

	<p>- «Кадриль»,</p> <p>- «Свадебный рил»,</p> <p>- «Большая прогулка» и др.</p>			
184	Разновидности бальной хореографии.	2	Ноябрь	теоретичес-кие
- 185	<p>Истоки и особенности бальных танцев 19 века: Роль историко-бытовых танцев в этическом и эстетическом развитии кадет. Роли партнеров в танце. Понятие о ведении-подчинении в паре. Основная и закрытая позиции в паре. Краткая история создания, техника и манера исполнения разучиваемых танцев.</p> <p>Позиции ног и рук в бальном танце.</p> <p>Основная и закрытая позиции в паре.</p>			
186	<p>Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств:</p> <p>Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие
187 - 193	<p>Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств:</p>	7	Сентябрь- май	практичес-кие

	<p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
194	<p>Бальные танцы на народной основе: История возникновения бальных танцев на русской народной основе. Характерные особенности разучиваемых танцев.</p>	1	Ноябрь	теоретичес-кие.
195 - 201	<p>Бальные танцы на народной основе: Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка. Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.</p>	7	Ноябрь	практичес-кие

	<p>Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сиртаки»; - «Берлинская полька»; - «Летка-енка»; - «Казачок». 			
202	<p>Современные бальные танцы: Определение современных бальных танцев. Характерные особенности современных бальных танцев.</p>	1	Ноябрь	теоретичес-кие
203 - 209	<p>Современные бальные танцы: Совершенствование современных бальных танцев в стиле диско. Разучивание композиции «Дискотанцы» и подтанцовок к вокальным номерам.</p>	7	Ноябрь-декабрь	практичес-кие
210	<p>Европейская программа бальных танцев: Возникновение спортивных танцев, их классификация. Характеристика техники и особенностей европейской программы бальных танцев.</p>	1	Декабрь	теоретичес-кие
211 - 227	<p>Европейская программа бальных танцев: Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и совершенствование элементов стандартных танцев: - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям, правый поворот</p>	17	Декабрь-январь	практичес-кие

	по кругу). - венский вальс (правый поворот по четвертям, правый поворот по кругу).			
228	Латиноамериканская программа бальных танцев: Характеристика техники и особенностей латиноамериканской программы бальных танцев.	1	Январь	теоретичес-кие.
229 - 245	Латиноамериканская программа бальных танцев: Постановка рук, ног и корпуса в паре. Разучивание и отработка элементов латиноамериканских танцев: - ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат); - самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе). Импровизация в ча-ча-ча и в самбе.	17	Январь- февраль	практичес-кие
246 - 247	Народный танец – основополагающий вид хореографии: Определение основных характерных черт народной хореографии: связь с народными традициями, выразительность, содержательность и реализм. Значение народной хореографии в современном хореографическом искусстве. Влияние народного танца на физическое, духовное и нравственное	2	Февраль	теоретичес-кие

	воспитание учащихся.			
248 - 253	Развивающая гимнастика: Упражнения с использованием наклонов, перегибов, приседаний, легких отжиманий, подтягиваний, упражнения на укрепление мышц. Шпагаты (продольный, поперечный). Гимнастические упражнения (кувырки вперед/назад, мостик, лягушка, бабочка, рыбка, корзинка, лодочка, и т.д.). Различные виды шага и бега, прыжки.	6	Март	практичес-кие
254	Характерный экзерсис: Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений.	1	Март	теоретичес-кие
255 - 258	Характерный экзерсис: Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса: - полуприседания и полные приседания (<i>demi et grand plie</i>); - скольжение стопой по полу (<i>battements</i>); - маленькие броски (<i>battement tendu jete</i>); - круговые скольжения стопой;	4	Март-май	практичес-кие

	<ul style="list-style-type: none"> - развороты стоп; - скольжение по ноге (passe); - большие броски (grand battement); - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения 			
259 - 264	<p>Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценической композиции «Военное попури».</p>	6	Март	практичес-кие
265	<p>Народный танец: История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.</p>	1	Март	теоретичес-кие
266 - 284	<p>Народный танец: Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце. Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой танцевальный шаг с носка и с каблука; - переменный ход вперед и назад; - тройной ход с притопом и с мазком; - русский ход с каблука; - гармошка; - ход с подскоком и ударом носка; 	19	Март-май	практичес-кие

	<p>- дробные ходы и т.д.</p> <p>Основные фигуры русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг; - круг в круге; - улица - шеренга; - улитка; - диагональ; - звездочка; - воротца; - шен. <p>Основные элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - припадания; - гармошка; - падебаск; - ковырялочки; - верёвочки; - моталочки; - дробь; - присядки; - хлопущки. <p>Разучивание сценической композиции: «На завалинке».</p>			
285 - 288	<p>Репетиционная и концертная деятельность: подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.</p>	4	Сентябрь-май	практические
3. Модуль «Седьмой»				

289 - 290	Основы знаний о хореографии: Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.	2	Сентябрь	теоретичес-кие
291	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Определение значения тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств	1	Сентябрь	теоретичес-кие
292 - 299	ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев. Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа: <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - скольжение стопой по полу (battements); - battements с полуприседаниями; - маленькие броски; - упражнения со сгибанием колена по VI позиции; - наклоны и перегибы корпуса; - поднимания на полупальцы; - подготовительная форма port de bras. 	8	Сентябрь- май	практичес-кие

	<p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
300	<p>Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы: освоение техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие
301 - 317	<p>Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы: Разучивание и отработка стандартных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, открытая перемена, виск); - квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям); - венский вальс (правый и левый повороты, перемена); 	17	Сентябрь- октябрь	практичес-кие

	<p>- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено)</p> <p>Разучивание и отработка сценических композиций:</p> <p>- «Медленный вальс».</p>			
318	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканские танцы: освоение техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев</p>	1	Октябрь	теоретичес-кие
319 - 335	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканские танцы:</p> <p>Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:</p> <p>- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, алемана, кубинский брейк);</p> <p>- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта).</p> <p>- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание)</p> <p>Разучивание и отработка латиноамериканских композиций:</p> <p>- «Заводной джайв»;</p> <p>- «Ча-ча-ча».</p>	17	Октябрь- ноябрь	практичес-кие
336	<p>Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев.</p>	1	Ноябрь	теоретичес-кие.

337 - 353	<p>Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке.</p> <p>Совершенствование историко-бытовых танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полонез; - полька; - вальс по III позиции; - «Падеграс». <p>Разучивание массовых танцев для балов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Падеграс», - «Круговой вальс», - «Вальс-перемена», - «Кадриль», - «Свадебный рил», - «Большая прогулка» и др. 	17	Ноябрь-декабрь	практические
354 - 355	<p>Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев: Стили и жанры современной музыки. Темпы, характер, музыкальные размеры музыки в стилях рок-н-ролл, диско, фанк. Музыкальные игры «Эхо», «Круг дружбы»</p>	2	Декабрь-январь	теоретические
356	Тренаж современной пластики, его	1	Сентябрь-	теоретические

	<p>значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств :</p> <p>Влияние упражнений тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.</p>		май	
357 - 365	<p>Тренаж современной пластики, его значение для развития техники бального танца выразительности, музыкальности, физических качеств:</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 	9	Сентябрь-май	практичес-кие
366	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.</p>	1	Январь	теоретичес-кие.

367 - 380	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Диско»; - «Хип-хоп». <p>Отработка сценической композиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Танц-микс». <p>Разучивание подтанцовок для вокальных номеров</p>	14	Январь	практические
381	<p>Бальные танцы на народной основе:</p> <p>История возникновения бальных танцев на русской народной основе.</p> <p>Характерные особенности разучиваемых танцев</p>	1	Февраль	теоретические
382 - 395	<p>Бальные танцы на народной основе:</p> <p>Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.</p> <p>Основные элементы бальных танцев на народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.</p> <p>Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:</p>	14	Февраль-март	практические,

	<ul style="list-style-type: none"> - «Сиртаки»; - «Берлинская полька»; - «Каблучки»; - «Сударушка». 			
396	<p>Характерный экзерсис: Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности движений.</p>	1	Март	теоретичес-кие
397 - 404	<p>Характерный экзерсис: Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания и полные приседания (<i>demi et grand plie</i>); - скольжение стопой по полу (<i>battements</i>); - маленькие броски (<i>battement tendu jete</i>); - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге (<i>passe</i>); - большие броски (<i>grand battement</i>); - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения 	8	Март-апрель	практичес-кие
405	<p>Народный танец: История и особенности русского народного</p>	1	Апрель	теоретичес-кие

	<p>танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация</p>			
<p>406 - 420</p>	<p>Народный танец: Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце.</p> <p>Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой танцевальный шаг с носка и с каблука; - переменный ход вперед и назад; - тройной ход с притопом и с мазком; - русский ход с каблука; - гармошка; - ход с подскоком и ударом носка; - дробные ходы и т.д. <p>Основные фигуры русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг; - круг в круге; - улица - шеренга; - улитка; - диагональ; - звездочка; - воротца; - шен. <p>Основные элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - припадания; - гармошка; - падебаск; 	15	Апрель-май	практические

	<ul style="list-style-type: none"> - ковырялочки; - верёвочки; - моталочки; - дроби; - присядки; - хлопушки. <p>Отработка сценических композиций: «.....», «.....».</p> <p>Разучивание сценической композиции: «Роза».</p>			
421 - 426	<p>Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.</p> <p>Разучивание сценической композиции «Военное попури».</p>	6	Май	практичес-кие
427 - 432	<p>Репетиционная и концертная деятельность: подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.</p>	6	Сентябрь- май	практичес-кие
4. Модуль «Восьмой»				
433 - 434	<p>Основы знаний о хореографии : Виды и жанры хореографии. Влияние занятий танцами на физическое развитие детей.</p>	2	Сентябрь	теоретичес-кие
435 -	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж): Определение значения</p>	4	Сентябрь	практичес-кие, теоретичес-кие.

438	<p>тренировочных упражнений для развития техники бального танца, выразительности, музыкальности, физических качеств исполнителей, тренировка данных качеств.</p> <p>Практика (2 часа): Влияние упражнений типового тренажа на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие техники и манеры исполнения танцев.</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - скольжение стопой по полу (battements); - battements с полуприседаниями; - маленькие броски; - упражнения со сгибанием колена по VI позиции; - наклоны и перегибы корпуса; - поднимания на полупальцы; - подготовительная форма port de bras. <p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые 			
-----	--	--	--	--

	<p>движения плечами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
439 - 442	<p>Ритмика: Элементы музыкальной грамоты (Длительности – целая, половинная, четверть, восьмая. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый, с ускорением. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная, торжественная, энергичная. Метр, метрическая пульсация, такт, сильная доля. Понятие о музыкальном размере. Строение музыкальной речи, музыкальная фраза.</p> <p>Движение в темпе и характере музыки. Тренировка умения улавливать на слух метрическую пульсацию, начало такта, конец вступления. Аранжировка танцевальной музыки, динамические оттенки, ритмическое разнообразие музыки бальных танцев.</p>	4	Сентябрь	практичес-кие, теоретичес-кие.
443 - 462	<p>Спортивные бальные танцы. Классические европейские танцы: освоение основ техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.</p>	20	Сентябрь-октябрь	практичес-кие, теоретичес-кие

	<p>Разучивание и отработка стандартных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, открытая перемена, виск); - квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям); - венский вальс (правый и левый повороты, перемена); - танго (открытый и закрытый левый поворот, звено) <p>Совершенствование сценической композиции: «Луч солнца».</p>			
463 - 492	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканские танцы: Освоение основ техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.</p> <p>Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, алемана, кубинский брейк); - самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольт). - джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание) <p>Разучивание и совершенствование</p>	30	Октябрь-декабрь	практические, теоретические

	латиноамериканских композиций: - «Джайв»;			
493 - 512	Историко-бытовые танцы. Массовые танцы на балах: Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев. Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка. Импровизация в польке. Совершенствование историко-бытовых танцев: - полонез; - полька; - вальс по III позиции; - «Падеграс». Разучивание массовых танцев для балов: - «Падеграс», - «Круговой вальс», - «Вальс-перемена», - «Кадриль», - «Свадебный рил», - «Большая прогулка» и др. Разучивание сценической композиции: «Фигурный вальс».	20	Декабрь-январь	практические, теоретические.

<p>513</p> <p>-</p> <p>532</p>	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.</p> <p>Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Диско»; - «Хип-хоп». <p>Разучивание подтанцовок для вокальных номеров.</p>	<p>20</p>	<p>Февраль-март</p>	<p>практические, теоретические.</p>
<p>533</p> <p>-</p> <p>568</p>	<p>Русский народный танец. Мужская пляска: Русский народный танец.</p> <p>Особенности и выразительные средства народного танца. Трудовые и военные пляски. Просмотр и анализ концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца.</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания и полные приседания; - скольжение стопой по полу; - маленькие броски; - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге; - упражнения ненапряженной стопой; - дробные выстукивания; - большие броски; - наклоны и перегибы корпуса; 	<p>36</p>	<p>Март-май</p>	<p>практические, теоретические</p>

- присядки.

Правильная постановка корпуса.

Основные позиции рук и ног в русском танце.

Ходы русского танца:

- простой танцевальный шаг с носка и с каблука;
- переменный ход вперед и назад;
- тройной ход с притопом и с мазком;
- русский ход с каблука;
- гармошка;
- ход с подскоком и ударом носка;
- дробные ходы и т.д.

Основные фигуры русской пляски:

- круг;
- круг в круге;
- улица
- шеренга;
- улитка;
- диагональ;
- звездочка;
- воротца;
- шен.

Основные элементы русской пляски:

- припадания;
- гармошка;
- падебаск;
- ковырялочки;
- верёвочки;
- моталочки;
- дробь;

	<p>- присядки; - хлопушки.</p> <p>Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Праздничный пляс», «Как по горкам», «Военное попури».</p>			
569 - 576	<p>Репетиционная и концертная деятельность: Подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней.</p>	8	Сентябрь-май	практические
5. Модуль «Девятый»				
577	<p>Особенности и музыкальная основа современных бальных танцев: Стили и жанры современной музыки. Темпы, характер, музыкальные размеры музыки в стилях рок-н-ролл, диско, фанк.</p>	1	Сентябрь	теоретические
578	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж). Тренаж современной пластики: Влияние упражнений типового тренажа и тренажа современной пластики на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата учеников, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие</p>	1	Сентябрь	теоретические

	техники и манеры исполнения танцев			
579 - 587	<p>ОРУ и тренировочные упражнения (тренаж). Тренаж современной пластики: Разучивание и совершенствование упражнений типового тренажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания; - скольжение стопой по полу (battements); - battements с полуприседаниями; - маленькие броски; - упражнения со сгибанием колена по VI позиции; - наклоны и перегибы корпуса; - поднимания на полупальцы; - подготовительная форма port de bras. <p>Разучивание и совершенствование упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. <p>Разучивание и совершенствование</p>	9	Сентябрь-май	практические

	<p>упражнений тренажа современной пластики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны головы; - поднимания, сброс и круговые движения плечами; - упражнения для мышц грудной клетки; - упражнения для бёдер; - наклоны, повороты корпуса; - различные виды прыжков; - упражнения для рук в характере современных танцев. 			
588	<p>Классические европейские танцы: Освоение основ техники и манеры исполнения европейской программы спортивных бальных танцев.</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие
589 - 609	<p>Классические европейские танцы: Разучивание и отработка стандартных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус); - квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, четвертные повороты); 	21	Сентябрь- октябрь	практичес-кие

	<p>- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);</p> <p>- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот)</p> <p>Разучивание и отработка сценических композиций:</p> <p>- «Венский вальс»;</p> <p>- «Квикстеп».</p>			
610	Латиноамериканские танцы: освоение основ техники и манеры исполнения латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.	1	Октябрь	теоретичес-кие
611 - 629	<p>Латиноамериканские танцы: - ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк);</p> <p>- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе, бото-фого, кортаджака, стационарный ход).</p> <p>- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст).</p> <p>Разучивание сценической композиции: «Ча-ча-ча», «Джайв».</p>	19	Октябрь-ноябрь	практичес-кие
630	Историко-бытовые танцы:	1	Ноябрь	теоретичес-

	Особенности историко-бытовых танцев 19 века. История возникновения и развития историко-бытовых танцев			кие.
631 - 651	<p>Историко-бытовые танцы: Разучивание и совершенствование элементов и композиций историко-бытовых танцев 19 века: основной ход полонеза, основной ход польки, галоп, поворот польки в паре, правый поворот вальса по III позиции, балансэ, вальсовая дорожка, импровизация в польке, основной ход мазурки.</p> <p>Совершенствование историко-бытовых танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полонез; - полька; - вальс по III позиции; - «Падеграс»; - мазурка. <p>Отработка сценических композиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Полонез». 	21	Ноябрь-декабрь	практические
652 - 653	<p>История развития танцевального спорта в нашей стране: Бальная хореография 20 века, её особенности. Влияние костюма на лексику бальных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов бального танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных бальных танцев. Чемпионы и победители</p>	2	Январь	теоретические

	<p>конкурсов и турниров по спортивным танцам.</p> <p>Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей бальных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей бального танца.</p>			
654	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Объяснение техники исполнения элементов современных танцев.</p>	1	Январь	теоретичес-кие
655 - 668	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Разучивание и совершенствование элементов современных бальных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Диско»; - «Хип-хоп». <p>Разучивание подтанцовок для вокальных номеров.</p>	14	Январь- февраль	практичес-кие
669	<p>Бальные танцы на народной основе:</p> <p>История возникновения бальных танцев на русской народной основе.</p> <p>Характерные особенности разучиваемых танцев.</p>	1	Февраль	теоретичес-кие
670 - 683	<p>Бальные танцы на народной основе:</p> <p>Разучивание и совершенствование фигур и элементов бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, колонна, шеренга, до-за-до, звездочка.</p> <p>Основные элементы бальных танцев на</p>	14	Февраль- март	практичес-кие

	<p>народной основе: танцевальный шаг, приставной шаг, припадания, боковой шаг с закрестом вперед и назад, гармошка, припляс, галоп, подскоки, прыжки с выбрасыванием ног вперед, маятник.</p> <p>Совершенствование техники и манеры исполнения бальных танцев на народной основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сиртаки»; - «Берлинская полька»; - «Каблучки»; - «Сударушка». <p>Разучивание сценической композиции русских бальных танцев.</p>			
684 - 690	<p>Характерный экзерсис: Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса: -</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания и полные приседания (demi et grand plie); - скольжение стопой по полу (battements); - маленькие броски (battement tendu jete); - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге (passe); - большие броски (grand battement); - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения 	7	Март-май	практичес-кие

691 - 696	Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, разучивание физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценической композиции «Военное поурри».	6	Март	практичес-кие
697	Русский народный танец: История и особенности русского народного танца. Источники выразительных средств русского народного танца. Основные виды русского танца: хоровод, пляска, кадрили. Их классификация.	1	Апрель	теоретичес-кие
698 - 714	Русский народный танец: Правильная постановка корпуса. Основные позиции рук и ног в русском танце. Ходы русского танца: - простой танцевальный шаг с носка и с каблука; - переменный ход вперед и назад; - тройной ход с притопом и с мазком; - русский ход с каблука; - гармошка; - ход с подскоком и ударом носка; - дробные ходы и т.д. Основные фигуры русской пляски: - круг; - круг в круге; - улица - шеренга;	17	Апрель-май	практичес-кие

	<ul style="list-style-type: none"> - улитка; - диагональ; - звездочка; - воротца; - шен. <p>Основные элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - припадания; - гармошка; - падебаск; - ковырялочки; - верёвочки; - моталочки; - дроби; - присядки; - хлопущки. <p>Разучивание сценической композиции: «Подплясочка», «Выйду на улицу».</p>			
715 - 720	<p>Репетиционная и концертная деятельность: подготовка к выступлениям, демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, в выступлениях на мероприятиях различных уровней</p>	6	Сентябрь-май	практичес-кие
6. Модуль «Десятый»				
721	История развития танцевального спорта в нашей стране: Бальная хореография 20 века, её особенности.	1	Сентябрь	теоретичес-кие

	<p>Влияние костюма на лексику бальных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов бального танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных бальных танцев. Чемпионы и победители конкурсов и турниров по спортивным танцам.</p> <p>Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей бальных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей бального танца.</p>			
722	<p>Историко-бытовые бальные танцы: Объяснение техники и манеры исполнения историко-бытовых танцев.</p>	1	Сентябрь	теоретичес-кие
723 - 742	<p>Историко-бытовые бальные танцы: Совершенствование историко-бытовых танцев: - полонез; - «Падеграс»; - «Круговой вальс»; - «Фигурный вальс»; - «Круговая полька»; - «Вальс-перемена»; - мазурка. Разучивание сценических композиций: - «Полонез»; - «Мазурка».</p>	20	Сентябрь- октябрь	практичес-кие
743	<p>Истоки спортивного бального танца.</p>	2	Октябрь	теоретичес-кие

- 744	<p>Особенности латиноамериканских и европейских танцев: Особенности европейских танцев. Влияние народной английской, французской, итальянской, польской танцевальной культуры на технику, рисунки, позиции стандартных спортивных танцев. Особенности латиноамериканских танцев. Влияние народной африканской, южноамериканской, испанской танцевальной культуры на технику, рисунки, позиции и характер спортивных бальных танцев.</p>			
745	<p>Спортивные бальные танцы. Европейская программа: Объяснение техники и манеры исполнения стандартных танцев</p>	1	Октябрь	теоретичес-кие
746 - 768	<p>Спортивные бальные танцы. Европейская программа: Разучивание и отработка стандартных танцев: - медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус, чек); - квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот,</p>	23	Октябрь-ноябрь	практичес-кие

	<p>обратный поворот, четвертные повороты, зигзаг);</p> <p>- венский вальс (правый и левый повороты, перемена);</p> <p>- танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот)</p> <p>Самостоятельное сочинение конкурсных комбинаций европейских танцев.</p> <p>Разучивание сценических композиций «Первый бал» и «Кадетский вальс», «Медленный вальс».</p>			
769	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканская программа:</p> <p>Объяснение техники и манеры исполнения латиноамериканских танцев.</p>	1	Ноябрь	теоретичес-кие
770 - 792	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканская программа:</p> <p>Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:</p> <p>- ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк, три ча-ча);</p> <p>- самба (основной ход, самба-ход, виск, соло-повороты, вольта, поворот на</p>	23	Декабрь- январь	практичес-кие

	<p>основном ходе, бото-фого, кортаджака, стационарный ход, роки).</p> <p>- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст, двойной хлыст, цыплячий ход, кики в различных комбинациях);</p> <p>- румба (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, солоповороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана).</p> <p>Разучивание сценических композиций: «Самба», «Ча-ча-ча».</p>			
793	<p>Характерный экзерсис, его влияние на развитие техники народного танца, выразительности движений и развитие физических способностей: Влияние упражнений характерного экзерсиса на развитие подвижности суставов, выработку эластичности и силы мышц и связок опорно-двигательного аппарата участников ансамбля, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выразительности и техники исполнения движений.</p>	1	Январь	теоретичес-кие.
794 - 804	<p>Характерный экзерсис, его влияние на развитие техники народного танца, выразительности движений и развитие физических способностей:</p> <p>Разучивание и совершенствование</p>	11	Январь-февраль	практичес-кие

	<p>упражнений характерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуприседания и полные приседания; - скольжение стопой по полу (battements); - маленькие броски; - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге (passe); - упражнения ненапряженной стопой (flik-flak); - дробные выстукивания; - большие броски; - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения. 			
805	Развивающая гимнастика и акробатические упражнения:	6	Сентябрь-май	практичес-кие
810	<p>Разучивание и выполнение акробатических элементов, гимнастических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости, ловкости, силы; - перекаты; - кувырки; - стойки и ходьба на руках; - перевороты (колесо на двух и одной руке); - мосты с различными переходами; - шпагаты; - сальто. 			

811 - 812	Народный танец – душа русского народа: Значение русского народного танца как части национальной культуры. Жанровые разновидности народного танца. Образ в народном танце. Гендерный характер народного танца. Народный танец как средство воспитания национального самосознания, физического развития и художественно-эстетического воспитания кадет. Работы Т. Устиновой, К. Голейзовского, А. Климова, И. Ивинга о народном танце.	2	Март	теоретичес-кие
813	Элементы народных танцев: История развития русского народного танца. Танец в древнерусских обрядах и праздниках. Региональные особенности русского танца. Основные виды русского танца: - хороводы (игровые, орнаментальные); - пляска (одионочная мужская, одионочная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс); - кадрили (круговая, угловая, линейная).	1	Март	теоретичес-кие
814 - 822	Элементы народных танцев: Разучивание и совершенствование фигур, комбинаций русского народного танца. Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге,	9	Март	практичес-кие

	<p>улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.</p> <p>Основные элементы русской пляски: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг с каблука, дробный ход, гармошка, падебаск, ковырялочки, верёвочки, моталочки, подбивки, дробы, присядки, хлопущки, трюки. Комбинации движений.</p> <p>Импровизация в массовом плясе и одиночной пляске.</p>			
823	<p>Русский народный танец, сценические композиции, трюки и сольные партии:</p> <p>Основные виды русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хороводы (игровые, орнаментальные); - пляска (одиночная мужская, одиночная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс); - кадрили (круговая, угловая, линейная). 	1	Март	теоретичес-кие
824 - 844	<p>Русский народный танец, сценические композиции, трюки и сольные партии:</p> <p>Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.</p> <p>Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Русь», «4 двора», «Перепляс».</p>	21	Март-май	практичес-кие

	<p>Разучивание и совершенствование движений и трюков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дробы и комбинации дробей; - хлопушки и комбинации хлопушек с дробями и полуприсядками; - присядки и полуприсядки и их комбинации; - прыжки («кольцо», «щучка», «звезда», «в шпагат» и т. д); - вращения на полу, в прыжке, в присядке. <p>Отработка сольных партий для сценических композиций.</p>			
845	<p>Военная пляска: Просмотр приёмов рукопашного боя, приемов обращения с оружием, применяемых в военных танцах.</p>	1	Май	теоретичес-кие
846 - 856	<p>Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием.</p> <p>Разучивание сценических постановок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Платочки»; - «Военное поурри». 	11	Май	практичес-кие
857 - 864	<p>Концертная и репетиционная деятельность: демонстрация танцевальных навыков, приобретённых в процессе занятий, подготовка к выступлениям на мероприятиях различных уровней,</p>	8	Сентябрь-май	практичес-кие8

	работа над качеством исполнения.			
	7. Модуль «Одиннадцатый»			
865 - 866	История развития танцевального спорта в нашей стране: Бальная хореография 20 века, её особенности. Влияние костюма на лексику бальных танцев 20 века. История конкурсов и чемпионатов бального танца. Система судейства и критерии оценки исполнителей спортивных бальных танцев. Чемпионы и победители конкурсов и турниров по спортивным танцам. Просмотр и анализ чемпионатов, конкурсов исполнителей бальных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей бального танца.	2	Сентябрь	теоретичес-кие
867	Историко-бытовые танцы: Объяснение техники и манеры исполнения историко-бытовых танцев.	1	Сентябрь	теоретичес-кие
868 - 888	Историко-бытовые танцы: Совершенствование историко-бытовых танцев: - полонез; - «Падеграс»; - «Круговой вальс»; - «Фигурный вальс»; - «Круговая полька»;	21	Сентябрь- октябрь	практичес-кие

	<p>- «Вальс-перемена»;</p> <p>- мазурка.</p> <p>Разучивание сценических композиций:</p> <p>- «Полонез»;</p> <p>- «Вальс с учителями».</p>			
889	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Европейская программа: Объяснение техники и манеры исполнения стандартных танцев.</p>	1	Октябрь	теоретичес-кие
890 - 910	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Европейская программа: Разучивание и отработка стандартных танцев:</p> <p>Разучивание и отработка стандартных танцев:</p> <p>- медленный вальс (перемена, правый поворот по четвертям; левый поворот по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, открытая перемена, виск, синкопированное шассе, спин-поворот, открытый и закрытый импетус, чек, открытый и закрытый телемарк, плетение, винг, пивоты, хэзитейшн);</p> <p>- квикстеп (быстрый и медленный шаг, правый и левый повороты по четвертям, натуральный поворот, обратный поворот, четвертные повороты, зигзаг, спин-поворот, БООП, лок-степ, открытый и закрытый</p>	21	Ноябрь-декабрь	практичес-кие

	<p>импетус, шпилька);</p> <ul style="list-style-type: none"> - венский вальс (правый и левый повороты, перемена); - танго (открытый и закрытый левый поворот, звено, открытый и закрытый променад, натуральный рок-поворот, натуральный променадный поворот, твист-поворот, фоловэй, форстеп) <p>Самостоятельное сочинение конкурсных комбинаций стандартных танцев.</p> <p>Изучение сценической композиции «Выпускной вальс».</p>			
911	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканская программа:</p> <p>Объяснение техники и манеры исполнения стандартных танцев.</p>	1	Декабрь	теоретичес-кие
912 - 932	<p>Спортивные бальные танцы.</p> <p>Латиноамериканская программа:</p> <p>Разучивание и отработка латиноамериканских танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ча-ча-ча (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, альтернативный основной ход, кубинский брейк, турецкое полотенце, три ча-ча, основной ход в линию, основной ход в ритме гуапача, волчок, спираль); - самба (основной ход, самба-ход, виск, 	21	Декабрь- январь	практичес-кие

	<p>соло-повороты, вольта, поворот на основном ходе, бото-фого, кортаджака, стационарный ход, роки, променадный бег, обратный поворот, правый поворот).</p> <p>- джайв (основной ход, разделение, закрытие, отталкивание, смена рук за спиной, американский спин, хлыст, двойной хлыст, цыплячий ход, перемена справа налево и обратно, стоп-энд-гоу, кики в различных комбинациях);</p> <p>- румба (основной ход, тайм-степ, рука в руке, нью-йоркская вариация, соло-повороты, квадрат, усложнённый хип-твист, веер, алемана, хоккейная клюшка, основной ход в линию, кукарача, меренга, скользящие дверцы, волчок, раскрытие, витьё, спираль).</p> <p>Разучивание сценической композиции «Выпускной формейшн латина».</p>			
<p>933 - 940</p>	<p>Бальные танцы на народной основе: Разучивание и совершенствование фигур, элементов, комбинаций и сценических композиций бальных танцев на основе народного танца. Основные фигуры: круг, круг в круге, колонна, шеренга, диагональ, восьмерка, до-за-до, звездочка, шен и др.</p> <p>Основные элементы бальных танцев на</p>	<p>8</p>	<p>Февраль</p>	<p>практичес-кие</p>

	<p>народной основе: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг, дробные движения, гармошка, припляс, падебаск, основной ход белорусской польки.</p> <p>Разучивание сценической композиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Композиция русских бальных танцев». 			
941 - 948	<p>Современные бальные танцы:</p> <p>Разучивание и совершенствование элементов и комбинаций современных танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рок-н-ролл; - хип-хоп. <p>Разучивание сценической композиции «Выпускной флешмоб».</p>	8	Февраль-март	практичес-кие
949 - 950	<p>Образ в русском народном танце:</p> <p>Взаимосвязь народного танца с трудом, бытом, историей, нравами народа. Влияние эстетических и нравственных представлений народа на формирование лексики и образного строя русского танца Особенности русского народного танца.</p> <p>Просмотр и анализ концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца.</p>	2	Март	теоретичес-кие
951 - 960	<p>Характерный экзерсис: Разучивание и совершенствование упражнений характерного экзерсиса:</p>	10	Март-май	практичес-кие

	<ul style="list-style-type: none"> - полуприседания и полные приседания; - скольжение стопой по полу (battements); - маленькие броски; - круговые скольжения стопой; - развороты стоп; - скольжение по ноге (passe); - упражнения ненапряженной стопой (flik-flak); - дробные выстукивания; - большие броски; - наклоны и перегибы корпуса; - присядки; - комбинированные упражнения. 			
961 - 972	<p>Элементы народных танцев:</p> <p>Разучивание и совершенствование фигур, комбинаций русского народного танца. Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.</p> <p>Основные элементы русской пляски: простые и тройные ходы и бега, припадания, боковой шаг с каблука, дробный ход, гармошка, падебаск, ковырялочки, верёвочки, моталочки, подбивки, дробы, присядки, хлопушки, трюки. Комбинации движений.</p> <p>Импровизация в массовом плясе и</p>	12	Март	практичес-кие

	одионочной пляске.			
973	<p>Русский народный танец, трюки и сольные партии: Основные виды русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хороводы (игровые, орнаментальные); - пляска (одионочная мужская, одионочная женская, парная, групповая, массовый пляс, перепляс); - кадрили (круговая, угловая, линейная). 	1	Апрель	теоретичес-кие
974 - 995	<p>Русский народный танец, трюки и сольные партии: Основные фигуры русской пляски: круг, круг в круге, улица, шеренга, улитка, восьмерка, диагональ, звездочка, воротца, шен и др.</p> <p>Разучивание и совершенствование сценических композиций: «Братья», «Берега», «Варенька», «Вологда».</p> <p>Разучивание и совершенствование движений и трюков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дроби и комбинации дробей; - хлопушки и комбинации хлопушек с дробями и полуприсядками; - присядки и полуприсядки и их комбинации; - прыжки («кольцо», «щучка», «звезда», «в шпагат» и т. д); - вращения на полу, в прыжке, в присядке. 	21	Апрель-май	практичес-кие

	Отработка сольных партий для сценических композиций.			
996	Военная пляска: Просмотр приёмов рукопашного боя, приемов обращения с оружием, применяемых в военных танцах.	1	Май	теоретичес-кие
997 - 100 8	Военная пляска: Отработка строевого шага, построений и перестроений в дефиле, физкультурных упражнений и комбинаций, приёмов рукопашного боя и владения оружием. Разучивание сценических постановок: - «Платочки»; - «Родина-Мать»; - «Военное поурри». Повторение и совершенствование ранее изученных движений, разучивание и совершенствование новых элементов и комбинаций ча-ча-ча.	12	Май	практичес-кие

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов.

Степень подготовленности обучающихся в конце каждого учебного года определяется на итоговых занятиях после освоения нового материала и репетиционных занятиях перед выступлениями. Долгосрочная программа по хореографии имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по всем модулям программы. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, выступлениях на различных

мероприятиях), собеседование (с учащимися, родителями), участие в репетициях и выступлениях объединения. Образовательным результатом можно условно считать итог работы обучающегося в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения содержания программы.

Оценочные материалы

- Обучающиеся знают об особенностях и источниках выразительных средств народной и бальной хореографии.
- Обучающиеся умеют исполнять народные и бальные танцы.
- У обучающихся хорошо сформирована музыкальная память, чувство ритма, умение импровизировать в танце.

Показателями результативности является участие в 90% мероприятий в которых объединение выступает с танцевальными номерами знание фигур, элементов и композиций в разных видах танцев.

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Воспитательный компонент.

Воспитательные мероприятия

Воспитательные мероприятия – важнейший фактор воспитания, осуществляются по трём основным направлениям:

- формирование традиций коллектива,
- идеологическая и воспитательная работа,
- общественно-полезная работа.

Направлены на:

- нравственно эстетическое воспитание детей, формирование их музыкального вкуса и интересов;
- воспитание интереса к просветительской работе, стремление пропагандировать музыкальную культуру;
- формирование самостоятельности и творческой активности;
- развитие слушательской культуры, пробуждение художественных интересов;
- воспитание чувства патриотизма;

- воспитание чувства коллективизма;
- расширение музыкального кругозора.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Социальное воспитание			
1	Формирование культуры взаимодействия в социуме (ансамбль)	Участие в общешкольных мероприятиях, посвящённых Дню учителя, Дню народного единства, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Великой Отечественной войне и др.	В течение года
Этическое воспитание			
1	Формирование культуры речи, поведения, внешнего вида	Участие в балах: Святочный, Областной кадетский бал, Выпускной бал. Посещение и участие районных мероприятий, посвящённых Дню учителя, Дню народного единства, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Великой Отечественной войне и др.	В течение года
Патриотическое воспитание			
1	Формирование чувства гордости, уважения к своей стране, своей малой родине, уважительное отношение к своей истории.	Выступление на праздничных районных и областных мероприятиях, посвящённых Дню народного единства, Дню защитника Отечества, Великой Отечественной войне. Участие в патриотической смене «За честь Отчизны» р. Беларусь. Участие в Международном фестивале «Кадетская симфония» г. Уварово	В течение года

Методы обучения:

- Практические методы и приёмы: упражнения, помощь, варьирование выполнения технических операций.
- Словесные методы и приёмы: беседа, объяснение, вопросы ученикам, использование терминологии.
- Наглядные методы и приёмы: целостный показ, детализированный показ, демонстрация наглядных пособий и видео-показ.
- Активизирующие приёмы: игровой, соревновательный, выступление, творческие задания.

Формы организации учебных занятий:

- практические занятия;
- теоретические занятия – беседы;
- участие в конкурсах, фестивалях, создание видеоматериалов.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием:

- специально оборудованный зал для занятий;
- станки хореографические;
- зеркала (3 стены);
- репетиционный зал;
- магнитофоны (2) и музыкальные центры (2) (для воспроизведения музыкального сопровождения с различных носителей: аудиокассет, CD-дисков, флэш-карт);
- видеомагнитофон;
- ноутбук;
- цветной телевизор;
- костюмы и обувь для выступлений.

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор. выход в интернет.

3.3. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.4 Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- фонотека (более 200 записей);
- видеотека (обеспечивающая просмотр и анализ выступлений ансамбля, исполнителей народных танцев различного уровня и концертных программ профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца).

Список литературы

- Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. Сост. Александрова Н.А. С-Пб.: «Планета музыки», 2008.
 - Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. М.: 2002.
 - Зацепина К.С. и др. Народно-сценический танец. М.: «Искусство», 1976.
- Захаров В.М. Радуга русского танца. М.: «Искусство», 1986.
- Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей. Ярославль, 2000.
 - Климов А.А. Основы русского народного танца. М.: «Искусство», 1981.
 - Красило А.И. Психология обучения художественному творчеству. Учебное пособие для психологов и педагогов. М.: институт практической психологии, 1998.
 - Народный дневник. Народные праздники и обычаи. М.: «Дружба народов», 1991.
 - Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: «ВЛАДОС», 2003.
 - Ткаченко Т.А. Народный танец. М.: «Искусство», 1967.
 - Устинова Т.А. Русский народный танец. М.: «Искусство», 1976.
 - Хренов Н.А. Сохранение и возрождение фольклорных традиций. М.: Государственный республиканский центр русского фольклора, 1999.
 - Мур Алекс. Бальные танцы. М.: «АСТ», «Астрель», 2004.