

Управление образования администрации городского округа  
ЗАТО Фокино  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
городского округа ЗАТО город Фокино

Принята на заседании  
Школы педагогического мастерства  
Протокол № 1  
От «09» сентября 2020г.



**«Глория»**  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности

Возраст детей 7 – 18 лет  
Срок реализации 7 лет  
Крячек Елена Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г.Фокино

2020 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус.

Занятия по танцу с детьми содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию. В конечном результате занятия в хореографических кружках подводят обучающихся к пониманию искусства танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце. Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса детей, что представляет одну из существенных задач эстетического воспитания. Занятия по танцу и коллективные выступления перед зрителями воспитывают у обучающихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества, способствуют физическому развитию детей, укрепляют их организм и положительно сказываются на их осанке и культуре движений. Дети знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России и мира.

С давних времен танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. В наши дни популярность танцевального искусства возрастает с каждым годом.

В основе развития личности ребенка лежит русский танец. Он близок детям, и благодаря богатству образов, танцевального языка, мелодиям, знакомству с народным костюмом представляет собой ценнейший материал для художественного развития обучающихся. Вместе с тем, русский танец воспитывает в детях чувство любви и уважения к народному танцевальному творчеству и к запечатленным в танце народным традициям.

**Направленность программы** -художественная

**Уровень освоения** - базовый

**Отличительные особенности** Главной особенностью программы является то, что в отличие других аналогичных программ по народной хореографии, особое внимание в ней уделяется классической хореографии. Классический экзерсис лучше развивает хореографические данные детей. Занятия классическим танцем призваны воспитывать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей. Народные элементы используются только на этапе постановочной работы.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет. Специальный отбор в коллектив не проводится, принимаются все желающие, т.к. основное предназначение программы состоит не в формировании профессиональных навыков, а в общем развитии ребенка.

Состав группы на занятиях постоянный от 10 до 15 человек: 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения 12-10 человек, третий и последующие годы обучения – 10-8 человек.

#### Сроки реализации программы

Дисциплины предлагаются в перспективе на 7 лет.

- 1 год обучения - 144 часа в год
- 2 год обучения - 216 часов в год
- 3 год обучения - 216 часов в год
- 4 год обучения – 216 часов в год
- 5 год обучения – 216 часов в год
- 6 год обучения – 216 часов в год
- 7 год обучения – 216 часов в год

#### Режим занятий

Периодичность занятий:

- 1 год обучения (дети 5-6 лет) – 4 часа в неделю,
- 2 год обучения (дети 7-8 лет) – 6 часов в неделю,
- 3 год обучения (дети 9-10 лет) – 6 часов в неделю.
- 4 год обучения (дети 11-12 лет) – 6 часов в неделю,
- 5 год обучения (дети 13-14 лет) – 6 часов в неделю,
- 6 год обучения (дети 15-16 лет) – 6 часов в неделю,
- 7 год обучения (дети 17-18 лет) – 6 часов в неделю.

Материал программы включает несколько разделов по следующим дисциплинам:

1. Танец и ритмика – 1 и 2 годы обучения
2. Партерная гимнастика – 1 и 2 годы обучения
3. Классический танец – 3-7 годы обучения
4. Народно – сценический танец – 3-7 годы обучения
5. Постановка концертных номеров – 2-7 годы обучения.

### **1.2 Цель и задачи программы**

Цель – воспитание личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

Задачи:

- 1) воспитательные:
  - формировать чувство прекрасного, хороший вкус;
  - воспитывать трудолюбие, выносливость, самодисциплину;
  - развивать чувство ответственности за личные и коллективные успехи.
- 2) развивающие:
  - развивать память, внимание;
  - формировать чувства ритма, музыкальности;
  - совершенствовать физические способности обучающихся;

- укреплять здоровье детей.
- 3) обучающие:
  - формировать знания и умения танцевального искусства на основе овладения программным материалом;
  - обучать навыкам исполнительского мастерства;
  - эмоциональная, музыкальная и техническая подготовка учащихся;
  - повышать внимание и интерес детей к классическому и народному танцу.

#### Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведениями итогов реализации программы за каждый год обучения являются:

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;
- открытые уроки для родителей;
- концертные выступления;
- участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- отчетный концерт в конце учебного года.

Основной формой подведения итогов за четверть и полугодие являются открытые занятия. На этих занятиях можно увидеть слабые места в программе обучения, что-то изменить, скорректировать. В программе используются также различные опросы детей, наблюдение, беседы с детьми и с родителями, просмотр и анализ видеозаписей и фотографий открытых уроков и концертов.

Воспитательные результаты проследить значительно сложнее: для этого в данной образовательной программе используются такие методы, как наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и экспериментальных – концерты, конкурсы и т.д.; беседы с родителями и детьми также позволяют делать выводы о связи занятий хореографией с изменением уровня эстетического воспитания детей, их развития.

#### **Предмет «Ритмика и танец»**

Программа по учебному предмету «Ритмика и танец» составлена на основе программы для детского дома творчества «Ритмика и танец» - М., 2006 г., утвержденной Министерством образования Российской Федерации. Бахто С.Е., программы «Ритмика и танец» для хореографических студий – М., 1984г.,

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должна быть доступной. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии.

Цель изучения предмета: раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, воспитание выносливости, упорства и трудолюбия учащихся.

Задачи:

- Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности;
- Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения;
- Ознакомить детей с различными видами танцев;
- Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт.

Основной формой работы является урок.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с учащимся.

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных занятиях.

Требования к организации и проведению контрольного занятия:

- форма и содержание открытого занятия определяется педагогом;
- контрольное занятие должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного занятия обсуждаются педагогами хореографических дисциплин.

Программа предмета «Ритмика и танец» рассчитана на два года обучения.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- 1.Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
- 2.Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- 4.Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Программа предмета содержит следующие разделы:

- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- элементы классического и народного танцев;
- этюды и постановочная работа.

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально- ритмические задания по слушанию

и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувства ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определить ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Раздел «Элементы классического и народного танцев».

Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел «Этюды и постановочная работа» включает народные и детские сюжетные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят на концертах, где они могут показать уровень владения учебным материалом.

### 1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

Предмет: Ритмика и танец.

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты.	16	6	10	
1.1	Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато. Музыкально – ритмические упражнения.	4	2	2	
1.2	Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Музыкально – ритмические упражнения.	6	2	4	
1.3	Тема 3. Строение музыкального произведения. Музыкально – ритмические упражнения.	6	2	4	

2	Раздел 2. Элементы классического танца, народного танца.	20	4	16	
2.1	Тема 1. Элементы классического танца.	10	2	8	
2.2	Тема 2. Элементы народного танца.	10	2	8	
3	Раздел 3. Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.	8	1	7	
4	Раздел 4. Упражнения на ориентировку в пространстве.	6	1	5	
5	Раздел 5. Прыжки.	6	1	5	
6	Раздел 6. Этюды и постановочная работа.	8	1	7	
7	Раздел 7. Игры. Тема 1. Игры на развитие воображения. Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера. Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы. Тема 4. Игры на сплочение коллектива.	6	-	6	
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	72	15	57	

## Содержание программы 1 года обучения

### Предмет: Ритмика и танец.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные-слабые доли, музыкальный размер.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 3. Строеение музыкального произведения.

Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

Музыкально-ритмические упражнения.

Тема 1. \_\_\_\_\_.

1. Р. Глиер. Маленький марш.
2. М. Старокадомский. Марш.
3. И. Дунаевский. Веселый ветер. Песня Роберта из кинофильма «Дети капитана Гранта».
4. Ш. Гуно. Отрывок из оперы «Фауст».
5. В. Витлин. Бубенцы.
6. А. Гречанинов. Моя лошадка.
7. Ан. Александров. Вальс.
8. Т. Попатенко. «Уголки». Упражнение «То бегом, то шагом».
9. Т. Ломова. «Ускоряя, замедляя».
10. Л. Бетховен. Лендлер. Упражнение «Ветерок и ветер».
11. Ш. Люлли. Марш.
12. Б. Годар. Марш.
13. Венгерская народная мелодия. Упражнение «После дождя».
14. Английская и французская народные мелодии. Упражнение «Как звучит музыка».
15. С. Затоплянский. Танец. Упражнение «Радуемся солнышку».
16. Б. Асафьев. Отрывок из балета «Белая лилия».
17. Т. Ломова. «Прогулка». Упражнение «Певучий хоровод».
18. В. Моцарт. Отрывок из оперы «Док-Жуан». Упражнение «Бесконечная сказка».

Тема 2.

1. Л. Бетховен. Концерт.
2. Н. Дадухин. Маленькая пьеса.
3. Ф. Шуберт. Марш, соч. 51, № 3.
4. П. И. Чайковский. Песенка без слов.
5. Латышская народная песня.
6. Ф. Госсек. Гавот.
7. Б. Барток. Детская пьеса.
8. М. Красев. Веселый человек.
9. Русская народная песня «Ах ты, береза».
10. Чешская народная песня «Аннушка»,
11. Н. Александрова. Игра в мяч.
12. Н. Руднева. Щебеталка пташечка.

Тема 3. \_\_\_\_\_,

1. Ф. Шуберт. Военный марш № 3. Соч. 51, «Три военных марша».
2. Ф. Шуберт. Экосез. Соч. 18, тетрадь I. Вальсы и экосезы, № 1.
3. Э. Григ. Свадебный день в Трольхаугене. Соч. 65, № 6.
4. Л. Бетховен. Отрывок из сонаты.



5. М. Глинка. Краковяк из оперы «Иван Сусанин».

6. М. Красев. Танец снежинок.

7. Венский вальс в записи М. Мейчика.

Ритмические упражнения.

Упражнение 1. Ритмика учит детей в условных движениях услышанный музыкальный ритм. Каждый музыкальный звук имеет установленную длину (длительность). Условно примем звук, длящийся 4 сек., за целую ноту, тогда половина будет звучать только 2 сек., а четверть - одну.

Предложите концертмейстеру играть четверти со скоростью 60 ударов в минуту. А учащимся, предложите отмечать хлопками, после команды «и», сначала четверти, потом половины, затем целые ноты. ( При исполнении четвертей учащиеся будут хлопать вместе со звуками музыки, при исполнении половин на «раз» - хлопок, «два» - пауза, в целых же нотах на «раз» - хлопок, 2,3, 4 – пауза). Так практически учащиеся узнают, как можно движениями отмечать длину звуков. По заданию учителя хлопки можно заменить щелчками, притопами, шлепком по бедрам или хлопками в паре.

Упражнение 2. Предложите концертмейстеру играть ритмический рисунок:

Учащиеся сначала должны выслушать эту музыкальную фразу, затем повторить ее ритм хлопками. Задание выполняется несколько раз подряд. Если оно не получилось, надо снова отдельно отхлопать половины, затем четверти. После этого пропеть эту фразу, а затем петь и хлопать. Предложите второй ритмический рисунок, более сложный и длинный: темп 60. Пропеть эту музыкальную фразу. Затем ее же отхлопать. Пение помогает правильному соблюдению длительности нот, после него хлопки почти всегда исполняются в правильном ритме. Это наиболее продуктивный способ освоения ритмических рисунков, им следует пользоваться всегда, когда есть трудности в воспроизведении ритмов.

Раздел 2. Элементы классического и народного танцев.

Тема 1 .Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой подскок (галоп);
- русский переменный: шаг польки (в народной манере).

Тема 2. Позиции ног:

I, II, III, IV (полувыворотные), VI.

Тема 3. Позиции рук:

- подготовительное положение,
- I, II, III позиции;
- перевод рук из позиции в позицию.

Положения и движения рук, принятые в русском пляске:

- а) свободно опущенные вниз;
- б) руки в бок;

в) руки, скрещенные на груди;

г) взмахи платочком.

Тема 4. Полуприседание по VI, I, 2, 3 позициям.

Тема 5. Выдвижение ноги:

а) в сторону из VI и I позиции;

б) вперед из 6 и 1 позиции.

1. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед.

2. Выдвижение ног в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца.

3. Выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

Тема 6. Поднимание на полупальцы по VI и I позициям.

1. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

Раздел 3. Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.

Исполнение под музыку наклонов и поворотов головы, наклонов и поворотов туловища, круговые движения головы, рук, плеч, туловища; выполнение приседаний, выпад вперед и в сторону, махов ногами во всех направлениях. Исполнение упражнений на ковриках, развивающих гибкость, силу мышц ног и рук, уличающих растяжку.

Тема 1. Движения для головы:

а) повороты направо - налево;

б) вверх- вниз;

в) наклоны с различной амплитудой.

Тема 2. Движения плеч и корпуса:

а) подъем и опускание плеч;

б) наклоны корпуса вперед и в сторону;

в) повороты, выводя правое или левое плечо вперед.

Раздел 4. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Тема 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

а) различение правой, левой ноги, руки и плеч;

б) повороты вправо и влево;

в) движение по линии танца и против линии танца;

г) движение по диагонали

Тема 2. Построения и перестроения.

а) в колонну по одному;

б) в пары и обратно;

в) из колонны по два в колонну по четыре и обратно;

г) из колонны в шеренгу;

д) круг;

е) сужение и расширение круга;

ж) свободное размещение в зале;

и) «воротца».

Раздел 5. Прыжки.

Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением; на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах; с промежуточным прыжком. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.

Раздел 6. Этюды и постановочная работа.

Танцы. Пляска - импровизация, Маленький танец, Покружись и поклонись, Подружились, Пляска с платочками, Танец вокруг елки, Снежинки, Пляска парами, Приглашение, Прощаться здороваться, Танец с воздушными шарами, Польшка- ладошки, Мы танцуем польку, Мы танцуем лучше вас, Польшка двойка, Русская народная пляска, Возле речки, Змейка с воротцами (хоровод), Вежливы танец.

Раздел 7. Игры.

Тема 1. Игры на развитие воображения.

1. “Повтори за мной“ Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.
2. “Волшебное яйцо“. Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.
3. “Узнай, кто я“. Нужно узнать предмет по устному описанию.

Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. “Гусеница“. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперед, потом назад, пока все не лягут на пол.
2. “Обувная фабрика“. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.
3. “Это мой нос“. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос“.
4. “Ха-ха-ха“. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: ”Ха“, второй “Ха-ха“, третий: ”Ха-ха-ха“. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. “Невидимая надпись“. Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.
2. “Кукольный театр“. Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.
3. “Островок чувств“. Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной

линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

4. “Танцы – противоположности“. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Тема 4. Игры на сплочение коллектива.

1. “Мой хороший попугай “(мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. “Липучка“. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: “Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать“. Каждый пойманный присоединяется.

3. “Кенгуру “ /в парах/. 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. “Щепки на реке “. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

Учебный план второго года обучения

Предмет: Ритмика и танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты.	16	6	10	
1.1	Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато. Музыкально-ритмические упражнения.	4	2	2	
1.2	Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Музыкально-ритмические упражнения.	6	2	4	
1.3	Тема 3. Строение музыкального произведения. Музыкально-ритмические упражнения.	6	2	4	

2	Раздел 2. Элементы классического танца, народного танца.	20	4	16	
2.1	Тема 1. Элементы классического танца	10	2	8	
2.2	Тема 2. Элементы народного танца.	10	2	8	
3	Раздел 3. Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.	6	1	5	
4	Раздел 4. Упражнения на ориентировку в пространстве.	6	1	5	
5	Раздел 5. Прыжки.	6	-	6	
6	Раздел 6. Этюды и постановочная работа.	10	-	10	
7	Раздел 7. Игры. Тема 1. Игры на развитие воображения. Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера. Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы. Тема 4. Игры на сплочение коллектива.	6	-	6	
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	72	13	59	

## Содержание программы 2 года обучения

### Предмет: Ритмика и танец

Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты..

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения.

Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. Вводятся новые понятия: такт, затакт. Дирижирование из затакта. Передача динамических оттенков и характера музыки в дирижерском жесте. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4, учащиеся начинают делать движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз). Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение.

Музыкально-ритмические упражнения.

1. Л. Бетховен. Шесть контрдансов. Контрданс № 1.

2. А. Лядов. Музыкальная табакерка. Вальс № 1.

3. Л. Бетховен. Багатель.

4. Н. Римский-Корсаков. Хороводные песни из оперы «Садко».

5. Ф. Шуберт. Сентиментальный вальс.

6. А. Моцарт. Из нотной тетради «8-летнего Моцарта».

7. А. Моцарт. Начало симфонии.

8. Р.- Глиер. Вальс. Соч. 31, № 6.

9. Л. Бетховен. Экосез.
10. Ф. Шуберт. Лендлер № 3. Двенадцать лендлеров.
11. Ф. Шуберт. Лендлер № 4. Двенадцать лендлеров.
12. Ф. Шуберт. Вальс. Соч. 9, тетрадь 2, № 11.
13. П. И. Чайковский. Вальс из оперы «Евгений Онегин».
14. П. И. Чайковский. Экосез из оперы «Евгений Онегин».
15. А. Хачатурян. Андантино.

Ритмические упражнения.

Упражнение 1. В музыке есть еще более короткие звуки, чем четверти – это  $1/8$ ,  $1/16$ ,  $1/32$ ,  $1/64$ , но на уроках по движению обычно не используется ноты короче  $1/8$ . Рекомендуются обучающимся исполнять ноты коротких длительностей легкими небольшими шажками (типа пробежки). Предложите концертмейстеру играть 4 такта по  $8/8$  каждый, темп 60. Сначала их надо выслушать, отхлопать ладонями, а затем пробежать. Предложите концертмейстеру исполнить 4 раза ритмический рисунок:

Дети должны прослушать, пропеть, отхлопать и выполнить ритмический рисунок ногами в движении вперед и назад. Если это задание будет выполнено, предложите следующий вариант:

Прослушать два раза, пропеть, отхлопать, затем выполнить ногами, двигаясь вперед и назад.

Упражнение 2. Музыкальный размер  $2/4$ . «Раз» - сильная доля, «Два» - слабая. В предмете «ритмика» размеры тактов принято выражать специальными движениями рук – «тактирование». Исходное положение - поднять руки вверх для всех видов тактирования.

А. «1» - опустить обе руки вниз сильными движениями, сжимая кисти в кулаки.

«2» - поднять мягкие, свободные руки вверх. Выполнять это несколько раз.

Б. Музыкальный размер  $2/4$  можно тактировать и движениями ног, ходьбой с акцентами, танцевальными движениями. Первый шаг соответствующий сильной доле и его надо сделать со стуком в пол, второй – мягче. Предложите детям идти по кругу, тактируя  $2/4$ .

В. Соедините движения руками с движениями ногами. Все виды тактирования и ритмические упражнения руками следует исполнить в построении по кругу. Тренировать до абсолютной точности исполнения. При верном исполнении можно предложить концертмейстеру несколько убыстрить или замедлить темп сопровождения, но делается это только тогда, когда группа справляется с основными заданием.

Упражнение 3.

А. Предложите концертмейстеру играть музыкальный размер  $3/4$ . Тактирование таково:

«раз» - руки сильно опустить вниз, сжимая кулаки;

«два» - руки свободно и легко развести в стороны;

«три» - руки поднять вверх с хлопками.

Б. Выполнить тактирование на  $3/4$  несколько раз, запомнить.

В. Выполнить тактирование на  $3/4$  в ходьбе: первый шаг с акцентом, два последующих – мягко. (Акцент будет переходить с одной ноги на другую).

Г. Соединить упражнения Б и В.

Раздел 2. Элементы классического народного танца.

Тема 1. Шаги:

- а) танцевальный шаг назад (в медленном темпе);
- б) шаг на полупальцах назад;
- в) шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах;
- г) спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- д) бег, сгибая ноги сзади;
- е) бег, вынося прямые ноги вперед.

Тема 2. Полуприседания по I, II, III позициям.

Тема 3. Выдвижение ноги:

- а) в сторону из III позиции;
- б) вперед из III позиции;
- в) вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.

Тема 4. Поднимание на полупальцы по III позиции.

Тема 5. Положение анфас, положение эпольман.

Тема 6. Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.

Тема 7. Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.

Тема 8. Боковой русский ход «припадание», «гармошка» «елочка».

Тема 9. Ковырялочка, припляс, дробные выстукивания

Раздел 3. Упражнения с движениями рук, ног, туловища.

Положения рук к плечам, перед грудью, сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо и влево со скольжением рук вдоль тела; комплекс упражнений.

Раздел 4. Построения и перестроения: Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, в три, в четыре; из двух колонн в четыре; ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, concentрическими кругами.

«Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три concentрических, двигающихся в разные стороны, построение «Шен».

Раздел 5. Прыжки. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 45, 90, 180; с одной ноги на другую; из нормальной позиции ног во вторую невыворотную; с двух ног на одну; с прямыми ногами и поджатыми. Прыжки на двух ногах по I позиции.

Раздел 6. Этюды и постановочная работа. Пляска с притопами, Танец бусинок, Пляска петрушек, Русская хороводная пляска, Вальс с осенними листьями, Полька – тройка, Веселые ковбои, Немецкий танец, На птичьем дворе, Детский краковяк, Круговой галоп, На палубе корабля, Кадриль.

Раздел 7. Игры.

Тема 1. Игры на развитие воображения.

1. “Возьми и передай“. Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.
2. “Быстрые превращения“. Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.
3. “Инструментальная фантазия“. Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.
4. “Мини-фантазии”.

Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. “Ноги в руки“. Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.
2. “Кто?“. Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.
  - у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
  - у кого есть веснушки – загляни под стул,
  - кто любит собак – полайте,
  - кто любит кошек – промяукайте,
  - кто рад, что пришёл сюда - закричите: ”Ура”,
  - кому надоело играть – закричите: ”Хватит“ и т.д.

Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

“Три характера“. Дети слушают пьесы Д. Кабалевского “Злюка”, “Плакса“, “Резвушка“. Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

Тема 4. Игры на сплочение коллектива.

1. “Ритмические хлопки “. Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.
2. “Дрожащее желе “. Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.
3. “Броуновское движение“. Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Обучающиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;



- выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции;
- перемещаться по залу маршем и другими видами ходьбы в различных направлениях

(по большому кругу, концентрическими кругами, двумя разными кругами, по диагонали).

- различать марш, танец и песню;
- различать и определять на слух музыку двух, трех и четырех дольного метра.

Ожидаемые результаты второго года обучения.

Обучающиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;
- выполнять перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений;
- перемещаться по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по 8 человек, кругами (по 2, концентрическими кругами), по диагонали змейками;
- двигаться вперед, назад;
- отхлопывать ритмический рисунок мелодии в умеренном и быстром темпе;
- определять в пьесах характер музыки: веселый, грустный, спокойный, светлый, торжественный, песенный, маршевый, решительный, танцевальный, плясовой.

### **Предмет «Партерная гимнастика»**

«Партерная гимнастика» - учебный предмет типового учебного плана детского дома творчества по направлению деятельности «Хореографическое искусство» для учащихся 1 – 2 года обучения 7-летнего срока обучения.

Программа рассчитана на два года обучения, 2 часа в неделю.

Цель учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

#### **Задачи:**

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся детского дома творчества необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы

тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить учебный предмет «Партерная гимнастика».

Партерная гимнастика (фр. «parterre» — по земле) — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

Занятия по учебному предмету «Партерная гимнастика» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, народно-сценического, историко-бытового и современного танца.

Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений учителю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;

-контроль за утомляемостью учащихся;

-исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Контроль и учет результатов учебной деятельности обучающихся.

На занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» направляет, анализирует и координирует действия детей, осуществляет систематический контроль их образовательной деятельности: определяет степень и уровень усвоения учащимся учебного материала, уровень подготовленности к занятиям.

Текущая аттестация определяется по результатам занятий и тематического контроля. Тематический контроль (контрольное занятие, контрольный показ, контрольное выступление и др.) осуществляется в конце каждой четверти учебного года с целью определения уровня усвоения пройденного учебного материала, приобретенных знаний, умений и навыков. Формы его проведения разнообразны, например, публичное выступление, показ в классе и др. Конкретные формы проведения текущего контроля определяются домом детского творчества.

По окончании обучения на втором году обучения контрольное занятие (контрольный показ, контрольное выступление и др.) проводится в присутствии педагогов хореографического объединения, заместителя директора по УВР детского дома творчества.

Учебный план первого года обучения

Предмет: Партерная гимнастика.

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение Раздел 1. Упражнения для разминки	20	3	17	
1.1	Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	6	1	5	
1.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
1.3	Тема 3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	6	1	5	
2	Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	50	7	43	
2.1	Тема 1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	5	1	4	

2.2	Тема 2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	5	1	4	
2.3	Тема 3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	6	1	5	
2.4	Тема 4. Упражнения для развития танцевального шага	6	1	5	
2.5	Тема 5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	6	1	5	
2.6	Тема 6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	6	1	5	
2.7	Тема 7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	6	1	5	
2.8	Тема 8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	10	-	10	
3	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего:	72	11	61	

### Содержание программы первого года обучения Предмет: Партерная гимнастика.

#### Введение

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

#### Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях, бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднятие, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 2.4. Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

- подъем ноги на  $90^\circ$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $180^\circ$  (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

## Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

## Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

#### Учебный план второго года обучения

##### Предмет: Партерная гимнастика.

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Раздел 1. Упражнения для разминки	10	1	9	
1.1	Тема 1. Общеразвивающие упражнения (продолжение)				
2	Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	60	5	55	
2.1	Тема 1. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	12	1	11	
2.2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents	12	1	11	
2.3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pied, passé	12	1	11	
2.4	Тема 4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1	12	1	11	
2.5	Тема 5. Комплексы упражнений партерной гимнастики	12	1	11	
3	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	7	65	

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

Содержание программы второго года обучения

Предмет: Партерная гимнастика.



## Раздел 1. Упражнения для разминки

### Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом году обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

## Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

Battements tendus

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на  $15^{\circ}$ — $25^{\circ}$ ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на  $15^{\circ}$ — $25^{\circ}$ .

Battements tendus jetés

в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ .

Тема 2.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents

Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ .

Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на  $45^{\circ}$ .

Тема 2.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.

Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;
- вперед на  $90^{\circ}$ .

Тема 2.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1

Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;

- вперед на 90°;
- в положении на животе по I позиции ног
- в сторону;
- назад на 45°, 90°.

Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Тема 2.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения учебного предмета дети должны:

знать:

- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и народно-сценическому танцам;
- основы релаксации;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений;

владеть навыками:

- осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления.

### **Предмета «классический танец»**

В хореографической студии дома детского творчества, предмет «Классический танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливаются определённый запас лексики. У детей вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремлённость, творческая дисциплина, коллективизм.

В работе над программным материалом важны целенаправленность учебного процесса, систематичность и регулярность занятий, постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца.

Педагог должен проявлять определённую гибкость в подходе к каждой группе учащихся, он может по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых скажется недоступным данному составу класса, на следующий год или вовсе исключить их. Главная задача – поиск методов работы, которые обеспечат в сложных, специфических условиях хореографических студий детского дома творчества высокое качество обучения.

**Цели:**

- развитие личности учащегося;
- социальная адаптация;
- воспитание исполнительской культуры
- расширение кругозора;
- воспитание трудолюбия;

- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- укрепление здоровья.

#### Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к классическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата(развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 2 часа в неделю.

Образовательная программа составлена на основе программ:

«Классический танец. Программа (проект) для хореографических студий. М., 1987».

«Классический танец. Примерная программа для детских хореографических студий. М., 2006».

#### Учебный план третьего года обучения

##### Предмет: классический танец.

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение.	2	2	-	
2	Экзерсис у станка	34	6	28	
3	Экзерсис на середине	22	2	20	
4	Прыжки	12	2	10	
5	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	13	59	

#### Содержание программы третьего года обучения

##### Предмет: классический танец.

Основными задачами третьего обучения являются: постановка корпуса, рук, ног, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

#### Экзерсис у станка

1. Позиции ног— I, II, III, V и IV.

2. Позиции рук— подготовительное положение , I, II,III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног).

3. Demi-plies B I, II, III, V, IV позициях.

4. Battements tendus:

а) с I позиции в сторону, вперёд, назад;

- б) с demi-plies В I позиции в сторону, вперёд, назад;
  - в) с V позиции в сторону, вперёд, назад;
  - г) с demi-plies В V позицию в сторону, вперёд, назад;
  - д) с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;
  - е) с demi-plies во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги;
  - ж) passe par terre — проведение ноги вперёд и назад через I позицию.
5. Понятие направлений en dehors et en dedans.
  6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
  7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
  8. Battements tendus jetes:
    - а) с I и V позиций в сторону, вперёд, назад;
    - б) с demi-plies в I и V позицию в сторону, вперёд, назад;
    - в) piques в сторону, вперёд, назад.
  9. Положение ноги sur le cou-de-pied обхватное и сзади.
  10. Battements frappes в сторону, вперёд, назад. Вначале носком в пол, позднее — на 45°.
  11. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног.
  12. Battements tendus 'plie-soutenus, вперёд, в сторону назад.
  13. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
  14. Положение ноги sur le cou-de-pied «условное» (для battements fondus).
  15. Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее — на 45°.
  16. Petits battements sur le cou-de-pied - перенос ноги ( равномерный, позднее — с акцентом вперёд и назад).
  17. Battements doubles frappes вперёд, в сторону, назад носком в пол, позднее -на 45°.
  18. Battements relevés lents на 90° с I и V позиций вперёд, в сторону, назад.
  19. Grand plie В I, II, V и IV позициях.
  20. Grand battements jetes вперёд, в сторону, назад.
  21. Battements retires (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passé и возвращение в V позицию.
  22. Battements developpés вперёд, в сторону, назад.
- Экзерсис на середине зала
1. Позиции рук: подготовительное положение , I, II, III .
  2. Поклон.
  3. Demi-plies по I, II, III, V, IV позициях en face, позднее - epaulement.
  4. Battements tendus:
    - а) с I и V позиций в сторону, вперёд, назад; ^
    - б) с demi-plies В I и V позициях в сторону, вперёд, назад;
    - в) с demi-plies во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги;
  5. Battements tendus jetes:
    - а) по I и V позициям в сторону, вперёд, назад;
    - б) с demi-plies в I и V позицию в сторону, вперёд, назад.
  6. Grand plie В I, II, V позициях en face, позднее - epaulement.
  7. Положение epaulement croise et efface.
  8. 1, 2, 3-е port de bras.

9. Малые и большие позы: croisee, effacee, I, II, III arabesques носком в пол.
10. Releves на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног.
11. Pas de bourree simple с переменной ног ( вначале изучается лицом к станку).
12. Pas польки.

#### Allegro

1. Temps saute по I, II, V позициям.
2. Changement de pieds
3. Pas echange по II позиции.
4. Pas assemble в сторону.
5. Pas balance.
6. Pas de basque вперёд (сценическая форма).

#### Учебный план четвертого года обучения

##### Предмет: классический танец.

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение	2	2	-	
2	Экзерсис у станка	32	6	26	
3	Экзерсис на середине	24	4	20	
4	Прыжки	12	2	10	
5	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	15	57	

#### Содержание программы четвертого года обучения

##### Предмет: классический танец.

Основными задачами четвертого года обучения являются: развитие устойчивости; освоение техники исполнения в более быстром темпе. Вводится более сложная координация движений за счет использования поз у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций, введения элементарного adagio. Начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу.

#### Экзерсис у станка

1. Battements tendus:
  - а) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);
  - б) с demi-plies в IV позицию без перехода и с переходом опорной ноги;
  - в) в малых и больших позах.
2. Battements tendus jetes:
  - а) balancoir;
  - б) в маленьких и больших позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies.
4. Demi-rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе.
5. Battements fondues:
  - а) с plie-releve на всей стопе;
  - б) в позах (по усмотрению педагога).
6. Battements soutenus в сторону, вперёд, назад на 45° с подъёмом на полупальцы.

7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону НА 45°).
8. Battements developpes-passe со всех направлений.
9. 1 и 3-е port de bras как заключение к различным упражнениям.
10. Releve на полупальцы в IV позиции.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (с вытянутых ног и с demi~plie).

Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus:
  - а) в маленьких и больших позах;
  - б) с demi-plies в IV позицию без перехода и с переходом опорной ноги.
2. Battements lents jetes:
  - а) в маленьких и больших позах;
  - б) piques.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans aa demi~plie.
4. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans.
5. Battements fondus en face И в маленьких позах носком в пол и на 45°.
6. Battements soutenus en face И в маленьких позах носком в пол И НА 45°.
7. Battements frappes et battement double frappe носком в пол и НА 45° en face.
8. Battements releves lents
9. Grands battements jetes en face и в позах.
10. Temps lie par terre avec port de bras с перегибом корпуса назад и в сторону.
11. Releves на полупальцы в IV позиции croisee et effacee.
12. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног.
13. 3-е port de bras.

Allegro

1. Temps saute по IV позиции.
2. Grand changement de pieds.
3. Petit changement de pieds.
4. Grand pas echappe на II И IV позицию на croisee et effacee.
5. Petit pas echappe на II И IV позицию.
6. Pas echappe на II И IV позицию с окончанием на одну ногу, другая - в положении sur le sou-de-pied вперёд или назад.
7. Pas assemble в позах.
8. Sissonne simple en face.
9. Petit pas jetes en face.
10. Pas glissade В сторону.
11. Petit pas chasse во всех направлениях en face.
12. Sissonne fermee во всех направлениях en face.
13. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne).

Экзерсис на пальцах

1. Releve ПО I, II И V позициям.
2. Pas echappes во II позицию.
3. Pas assemble soutenus en face в сторону.
4. Pas de bourree simple .

## Учебный план пятого года обучения

### Предмет: классический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение	2	2	-	
2	Экзерсис у станка	26	4	22	
3	Экзерсис на середине	22	4	18	
4	Прыжки	12	2	10	
5	Экзерсис на пальцах	8	2	6	
6	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	15	57	

## Содержание программы пятого года обучения

### Предмет: классический танец

На пятом году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами обучения являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения; закрепление устойчивости; развитие координации, выразительности поз. У развитие силы ног и выносливости, путем введения полупальцев в ехерсисе у станка.

#### Экзерсис у станка

1. Demi-rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах и на demi-plie.

2. Battements fondus:

а) на полупальцах;

б) с plie - releve et rond de jambe на 45° en face;

в) в маленьких позах.

Г) double.

3. Battements frappes et battements double frappes:

а) на полупальцах;

б) с окончанием в demi-plie.

4. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.

5. Pas tombe на месте.

6. Pas coupe на всю стопу и на полупальцы.

7. Battements releves lents в позах на полупальцах.

8. Battements developpes passes во всех позах на полупальцах.

9. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans (на всей стопе).

10. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги.

11. Повороты на полупальцах dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plies).

#### Экзерсис на середине зала

1. Demi-rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе.

2. Battements fondus:

а) с plie-releve en face и в позах.

3. Battements frappes et battements doubles frappes на 45° в позах.

4. Petits-battements sur le cou-de-pied на всей стопе.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе.
6. Demi-rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face на всей стопе.
7. Battements releves lents et battements developpes в позах.
8. Battements developpes passes со всех направлений en face.
9. Pas de bourree ballote на effacee et croisee НОСКОМ В ПОЛ.
10. Pas jete fondu с продвижением в сторону, вперед, назад.
11. Поворот на полупальцах dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plies).
12. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).
13. Preparation к pirouette dehors et en dedans с V, II позиции.
14. Pirouette dehors et en dedans с V, II позиции (1 оборот).
15. V, IV port de bras.
16. IV arabesque носком в пол.

#### Allegro

1. Temps saute по V позиции с продвижением.
2. Petit changement de pieds en tournant по 1/4 И 1/2 оборота.
3. Pas echappe на II И IV позиции по 1/4 И 1/2 оборота.
4. Pas assemble с продвижением en face и в позах.
5. Petit pas jete с продвижением во всех направлениях с ногой в положении sur le cou-de-pied.
6. Pas de chat (с ногами согнутыми вперед).
7. Temps leve с ногой в положении sur le cou-de-pied.
8. Sissonne ouverte par developpe на 45° во всех направлениях.
9. Sissonne tombee en face и в позах.
10. Temps lie saute.
11. Pas ballonne в сторону, вперед, назад на месте и с продвижением.
12. Pas glissade вперед, назад.

#### Экзерсис на пальцах

1. Releve в IV позиции.
2. Pas echappes в IV позицию.
3. Pas echappes во II и IV позиции с окончанием на одну ногу.
4. Pas assemble soutenus с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face.
5. Pas glissade вперед, назад.
6. Sissonne simple en face.
7. Полуповороты в V позиции.
8. Temps lie par terre вперед и назад.
9. Petit pas jete с продвижением во всех направлениях с ногой в положении sur le cou-de-pied.

#### Учебный план шестого года обучения

##### Предмет: классический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
-------	------------------------	--------------------	--------	----------	---------------------------



1	Введение	1	1	-	
2	Экзерсис у станка	25	3	22	
3	Экзерсис на середине	22	2	20	
4	Прыжки	12	2	10	
5	Экзерсис на пальцах	10	2	8	
6	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	11	61	

## Содержание программы шестого года обучения

### Предмет: классический танец

Основные задачи шестого года обучения: повторение и закрепление материала пятого года обучения; проверка точности и чистоты исполнения движений; дальнейшее воспитание силы и выносливости, за счет более быстрого темпа исполнения и нагрузки в упражнениях.

Вводится экзерсис на полупальцах на середине зала, исполнение упражнений en tournant. Адажио усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники Pirouettes и заносок.

#### Экзерсис у станка

1. Battements tendus pour batterie.
2. Demi-rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах.
3. Battements fondues с plie - releve et rond de jambe на 45° на полупальцах.
4. Petits battements sur le cou-de-pied с plie – releve на всей стопе и на полупальцах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi-plie, с plie-releve .
6. Battements releves lents et battements developpes en face и в позах:
  - а) на полупальцах;
  - б) с plie-releve;
- В) plie-releve et demi-rond de jambe en face.
7. Battements soutenus на 90 на полупальцах.
8. Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou-de-pied носком в пол, на 45°.

1. Demi et grand rond de jambe developpe
2. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.
3. Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face.
4. Petit temps releve en dehors et en dedans на полупальцах (preparation к pirouettes).

#### Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 и 1/2 круга.
2. Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и 1/4 круга.
3. Rond de jambe par terre en tournant et en dedans по 1/8, 1/4 и 1/2 круга.
4. Rond de jambe на 45° demi-plie.
5. Battements fondues на полупальцах.
6. Battements frappes et battements doubles frappes на 45° на полупальцах.

7. Battements soutenus на 90 на всей стопе.
8. Petits battements sur le cou-de-pied с plie-releve на всей стопе и на полупальцах.
9. Battements releves lents:
  - а) В IV arabesque на всей стопе;
  - б) с подъёмом на полупальцы и в demi-plie en face и в позах.
10. Battements developpes:
  - а) В IV arabesque на всей стопе;
  - б) с подъёмом на полупальцы и в demi-plie en face и в позах;
  - в) с demi-plie и переходом с ноги на ногу en face и в позах
11. Demi-rond de jambe developpe en dehors et en dedans из позы в позу.
12. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face на всей стопе.
13. Temps lie на 90° с переходом на всю стопу.
14. Grands rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face.
15. 5 port de bras.
16. Pas de bourree dessus-dessous en face.
17. Soutenu en tournants en dehors et en dedans на 1/2 и поворот начиная носком в пол и на 45°.
18. Pirouettes en dehors et en dedans с IV позиции en dehors et en dedans.
19. Pas glissade en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и целому обороту.

#### Allegro

1. Pas echappe battu с заноской из II позиции.
2. Entrechat quatre.
3. Pas echappe battu с окончанием на одну ногу.
4. Pas double assemble.
5. Temps leve с ногой, вытянутой на 45° во всех направлениях и позах.
6. Pas assemble с продвижением с приёмов pas glissade, coupe — шаг.
7. Royale.
7. Pas de basque (партерный).
8. Pas emboites вперёд и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.

9. Grand sissonne ouverte par developpe без продвижения.

#### Экзерсис на пальцах

1. Pas de bouree ballotte на croisee et effacee.
2. Pas coupe вперёд и назад.
3. Sur-sous в маленьких и больших позах.
4. Pas coupe – ballonne с открыванием ноги в сторону.
5. Pas echappe en tournant на II позицию по 1/4 поворота.
6. Sissonne ouverte во всех направлениях без продвижения.
7. Pas assemble soutenus en tournant en dehors et en dedans по 1/2 оборота.
8. Sissonne simple en tournant по j и 1/2 оборота.
9. Pas de bouree suivi en face в маленьких и больших позах с продвижением в сторону, вперёд, назад.

Учебный план седьмого года обучения

Предмет: классический танец

№ п/п	Название темы. раздела	Общее кол-во	Теория	Практика	Формы аттестации/
----------	------------------------	-----------------	--------	----------	----------------------

		часов			контроля
1	Введение	1	1	-	
2	Экзерсис у станка	25	3	22	
3	Экзерсис на середине	22	2	20	
4	Прыжки	12	2	10	
5	Экзерсис на пальцах	10	2	8	
6	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	11	61	

## Содержание программы седьмого года обучения

### Предмет: классический танец

Закрепляется программный материал шестого года обучения. Продолжается работа над чистотой, выразительностью исполнения танцев с использованием более сложных сочетаний движений.

Наряду с этим, в задачи обучения входят: подготовка к tours в больших позах и ознакомление с техникой их исполнения; ознакомление с большими прыжками. Большая часть времени отводится занятиям на середине. Общий темп ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

#### Экзерсис у станка

1. Flic-flac en face.
2. Grands rond de gambe jete en dehors et en dedans.
3. Battements developpes tombes в позах, оканчивая носком в пол.
4. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/8, 1/4 S круга с ногой, поднятой на 45° и 90° вперёд или назад:
  - а) на всей стопе;
  - б) на полупальцах;
  - в) с plie – releve, оканчивая на полупальцах;
  - г) с полупальцев, оканчивая в demi – plie.
5. Pirouette en dehors et en dedans с temps releve.
6. Половина tour en dehors et en dedans с plie – releve с ногой, вытянутой вперёд назад на 45° и 90°.
7. Grands battements jetes:
  - а) на полупальцах;
  - б) developpes («мягкие» battements) на полупальцах.
8. Tour fouette на 45° en dehors et en dedans .

#### Экзерсис на середине зала

1. Batternents fondus en tournant en dehors et en dedans по 1/4 круга.
2. Battements developpes tombes en face и в позах, оканчивая носком в пол и на 90°.
3. Поворот fouette en dehors et en dedans На 1/8, 1/4 1/2; круга.
4. Tours lents en dehors et en dedans:
  - а) в больших позах;
  - б) из позы в позу через passe на 90°.
5. Preparation к tours en dehors et en dedans из IV и II позиций в больших позах: a la seconde, attitude, arabesque.
6. Pas de bourree dessus-dessous en tournant en dehors et en' dedans.

7. Pirouettes en dehors с degage по диагонали (4 – 8).
8. Pirouettes en dedans с coupe—шага (pirouette piques, 4—8).
9. Tours chaines (8—16).
10. VI port de bras.
11. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/8, 1/4 Н S круга из позы в позу носком по полу.

#### Allegro

1. Entrechat-trois.
2. Entrechat-cinq.
3. Pas jete ferme во всех направлениях и позах.
4. Pas ballotte (носком в пол).
5. Sissonne fondus на 90° во всех направлениях и позах.
6. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах без продвижения, позднее – с продвижением.
7. Grande sissonne ouverte par developpe во всех позах.
8. Rond de jambe en l'air saute en dehors et en dedans.
9. Grand pas jete вперед в позах attitude croisee, I, III arabesques с приемов:
  - а) с V позиции
  - б) coupe-шаг
  - в) pas glissade

#### Экзерсис на пальцах

1. Pas echappe en tournant на IV позицию по j поворота
2. Pas echappe en tournant на II позицию по 1/4 поворота.
3. Pas de bourrees dessus-dessous en face.
4. Pas de bourrees en tournant:
  - а) simple;
  - б) ballote en tournant по 1/4 оборота.
5. Pas tombe из позы в позу на 45°.
6. Pas jete в позах на 45° с окончанием в demi-plie.
7. Releves на одной ноге, другая нога – в положении sur le cou-de-pied и на 45°.
8. Temps saute по V позиции на месте.

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

В процессе обучения в хореографической студии, обучающийся должен развиваться в личностном, профессиональном, творческом плане; воспитать исполнительскую культуру и трудолюбие, стремясь к достижению хорошего результата, быть социально адаптированным, расширять свой кругозор, подготовить двигательный аппарата к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности, быть здоровым и выносливым.

К концу обучения обучающийся должен выполнять следующие задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к классическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;

- совершенствование двигательного аппарата(развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

Выпускник хореографической студии должен:

Знать – терминологию, используемую в классическом танце  
метро-ритмические раскладки упражнений

Владеть – правильной балетной осанкой;  
культурой движений рук и ног;  
техникой прыжка;  
устойчивостью в динамике;  
развитыми природными данными;  
навыками музыкально-пластического интонирования;  
хореографической памятью;

Уметь – сознательно управлять своим телом;  
осваивать и преодолевать технические трудности при  
тренаже и разучивании хореографического произведения;  
распределять сценическую площадку;  
работать в ансамбле.

### **Предмет «Народно-сценический танец»**

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования. Этот предмет несёт двойную нагрузку: с одной стороны, он является учебно-тренировочным, с другой – знакомит с танцами народов мира, с особенностями их пластики, манер и композиций. Приобщение к танцевальной культуре разных народностей расширяет хореографические знания учащихся, развивает их эмоциональность и выразительность. Кроме того, в условиях школы народно-сценический танец играет не последнюю роль в создании репертуара хореографической студии.

Обучение народно-сценическому танцу тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся фундаментом этого цикла.

В детских домах творчества преподавание дисциплины народно-сценический танец начинается с третьего года обучения. В это же время происходит знакомство учащихся с азбукой классического танца. Очень важно не нанести вред мышечной системе учащихся, создать щадящий физический и психологический режим занятий. Некоторые специфические особенности народно-сценического танца трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, скошенная на ребро стопа, резкое приседание, злоупотребление «завёрнутыми» положениями ног, резкие непривычные для классики изломы корпуса и т.д. не могут быть

правильно восприняты мышцами ученика и не принесут ему пользы в народном танце, помешав в то же время изучению классического. Отсюда и специфика преподавания характерного танца на первом году обучения: занятия проводятся только на середине зала.

Изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на «середину» начинается на четвертом году обучения предмета «народно- сценический танец». К этому времени ученики уже владеют определённым запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала.

Целями и задачами народного экзерсиса являются:

- тренировка всего опорно-двигательного аппарата, развитие профессиональных данных учащихся;
- развитие выносливости, лёгкости, изящества исполнения;
- развитие ритмичности и музыкальности;
- освоение специфических особенностей народных танцев;
- подготовка учащихся к выполнению более сложных упражнений на середине зала.

Среди значительного количества движений, которые возможно исполнять у палки, наиболее важными являются следующие:

1. приседания и полуприседания; 2. переводы ноги с носка на каблук; 3. маленькие броски; 4. подготовка к верёвочке; 5. круги ногой по полу; 6. каблучное упражнение; 7. дробное движение; 8. мягкие раскрытия ног; 9. повороты стоп (змейка); 10. большие броски; 11. упражнения лицом к палке: а) подъём на полупальцы; б) перегибы корпуса; в) подготовка к штопору и штопор; г) подготовка к присядке и присядка.

Последовательность этих движений у станка должна подчиняться принципу чередования движений на разные группы мышц и логике построения урока по нарастанию общей нагрузки и вместе с тем сочетанию общей нагрузки и относительного отдыха. Каждое упражнение изучается первоначально в своей основной форме, затем постепенно вводятся его разновидности, сочетания в комбинации с другими движениями. Не следует увлекаться количеством изучаемого материала, значительно полезнее и важнее серьезно отрабатывать пройденный, добиваться чистоты и грамотности его исполнения.

Упражнения народно-сценического экзерсиса являются подготовкой к тем или иным элементам различных народных танцев, поэтому исполняются в национальном характере, который диктует стиль и манеру данного движения. Важно, чтобы предлагаемый национальный материал носил не случайный характер, а был необходим для освоения новых навыков и подготавливал к

предстоящим танцевальным этюдам на середине зала. Тогда занятия у станка не будут оторваны от освоения танцев, включённых в программу обучения.

Усвоение программы должно опираться на дифференцированный подход к детям, состоянию класса. Многое зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала. В процессе обучения педагог народно-сценического танца должен учитывать степень подготовки класса по другим дисциплинам и строить обучение, опираясь на межпредметные связи. Нельзя допускать, чтобы один предмет значительно опережал в проходимом материале другой.

В конце учебного года на основе изученных движений, педагогом составляется развёрнутая композиция – этюд. Учебный танцевальный этюд – это законченный по форме фрагмент. Одновременно в учебный процесс включается два-три различных по характеру танцевальных примера. Это обеспечивает разносторонность обучения, возможности переключения нагрузок на самом уроке, а также позволяет сохранять интерес, а отсюда и внимание учащихся на занятиях.

Начинается обучение каждому танцу с основных элементов, его составляющих: ходов, движений рук и поз в парном танце, характерных поворотов и движений, определяющих его лексику. Эти движения показываются каждое в отдельности. Освоенное движение выполняется в присущем для него рисунке: по кругу, диагонали, с продвижением вперёд, назад, в повороте и т.п. Несколько выученных движений соединяются в комбинации и также выполняются в определённом заданном рисунке. Следует избегать использовать бесконечно большого количества разнообразных элементов в одном танце, так как это не предопределяет его успеха, скорее наоборот.

Педагогу следует знакомить учащихся с историей, бытом и национальной культурой народа, которым создан разучиваемый танец. Это поможет более глубокому проникновению в национальный характер, усилит выразительность исполнения. Беседы педагога могут быть дополнены лекциями о культуре, искусстве народа, коллективными просмотрами танцевальных ансамблей и т.д.

На уроках необходимо рассказывать и о национальных костюмах, в которых выполняется танец, так как особенности костюма влияют на характер танца, определяют различие движений мужского и женского танца.

Немаловажное значение имеет музыка, звучащая на уроке. Огромное богатство национальных мелодий воспитывает вкус, слуховое восприятие, эмоциональную природу исполнителя. Подбирать музыкальный материал рекомендуется с учётом возрастного восприятия его учащимися.

Музыка должна строго подчиняться заданной педагогом комбинации, иметь определённый ритмический рисунок, соответствующий характеру движения. Давая определённые темп, ритм, ритмический рисунок музыка выявляет и подчёркивает характерные особенности движения, помогает его исполнению и

одновременно приучает учеников понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Дети должны понять, что любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки. В противном случае он становится лишь физическим упражнением под музыку.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Программа составлена на основании программы по народно-сценическому танцу (Москва, 1983г.), переработана и дополнена педагогом ДДТ. Программа дополнена элементами татарского, цыганского, мексиканского танцев. Расширено изучение русского народного и украинского народного танцев; в старших классах – испанского сценического танца.

С третьего года обучения по седьмой занятия проводятся по 2 часа в неделю. С четвертого по седьмой год обучения в конце года учащиеся сдают экзамен.

Данная программа носит экспериментальный характер и не должна восприниматься как нечто законченное. Педагог вправе уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Педагог не должен стремиться к прохождению максимального объёма материала в ущерб правильности исполнения.

### Учебный план третьего года обучения

Предмет: народно-сценический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	2	2	-	
2	Основные положения рук и ног	8	2	6	
3	Элементы русского народного танца	26	4	22	
4	Хлопки и хлопушки	8	2	6	
5	Вращения	10	1	9	
6	Белорусский народный танец	16	2	14	
7	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	14	58	

### Содержание программы третьего года обучения



## Предмет: народно-сценический танец

В задачу третьего года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

Для третьего года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев. Особенностью предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определённую базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, и на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов разных народных танцев.

### 1. Позиции ног

#### а. Пять прямых.

- 1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;
- 2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;
- 3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой;
- 4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;
- 5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

#### б. Пять свободных.

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

#### в. Две закрытые.

1-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, каблуки разведены в стороны.

2-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук.

#### а. Семь позиций.

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й, 3-й позициям рук классического танца.

4-я - обе руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

б. Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повёрнуты вверх.

2-е положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повёрнуты вверх.

Русский народный танец.

Основные положения ног.

Позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.

1-я и 2-я закрытые.

Основные положения рук.

1. Подготовительное, 4-я и 5-я позиции.

2. Положение рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг» «карусель», «звёздочка».

Элементы русского народного танца.

1. Поклоны:

а) на месте;

б) поклон с продвижением вперёд и отходом назад.

2. Притопы:

а) одинарные;

б) тройные.

3. Перетопы тройные.

4. Простой (бытовой) шаг:

а) вперёд с носка.

5. Переменный шаг:

а) с продвижением вперёд;

б) с продвижением назад;

в) с притопом.

6. «Ёлочка».

7. «Гармошка».

8. Перескоки:

а) с ноги на ногу на всю стопу;

б) с ударом каблука.

9. Перескоки тройные:

а) простые;

б) с ударом каблука.

10. Припадания:

а) в сторону по 3-й свободной позиции;

б) вперёд и назад по 1-й прямой позиции.

11. Бег с откидыванием ног назад.

12. «Молоточки».

13. «Ковырялочка»:

а) без подскоков;

б) с подскоком;

в) с двойным притопом;

г) с тройным притопом.

14. «Моталочка».

15. Прыжки с обеих ног (прыжки с поджатыми).

16. 1-й drobный «ключ».

Хлопки и хлопушки: одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары).

а) в ладоши;

б) по бедру;

в) по голенищу сапога.

Присядки (для мальчиков).

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.

2. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.

3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.

4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону.

Подготовка к вращениям и вращения.

а) на перетопках на месте;

б) на подскоках с продвижением вперёд и по диагонали.

Белорусский народный танец.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Характер движений белорусских танцев лёгкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

На первом году обучения учащимся предлагается танцевальный материал польки.

Основные положения ног:

Положения ног, встречающиеся в белорусском народном танце, различны. Основной для польки является 1-я прямая позиция.

Основные положения рук:

а) Обе руки согнутые в локтях, лежат сбоку на талии или тыльной стороной кисти, или ладонями. Локти направлены в стороны и слегка вперёд.

б) 3-я позиция - рука поднята над головой, кисть отогнута, направлена ладонью вверх.

Элементы белорусского народного танца.

1. Шаг польки

а) на месте и с продвижением;

б) в повороте.

2. Тройной притоп с поклоном.

3. Тройной подскок на двух ногах по 1-й прямой позиции

а) без поворота;

б) в повороте.

4. Присюды (по усмотрению педагога).

Учебный план четвертого года обучения

## Предмет: народно-сценический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	2	2	-	
2	Упражнения у станка	12	2	10	
3	Элементы русского народного танца	12	2	10	
4	Вращения	12	1	11	
5	Хлопки и присядки	6	1	5	
6	Украинский народный танец	8	1	7	
7	Гуцульский народный танец	6	1	5	
8	Эстонский народный танец	6	1	5	
9	Итальянский народный танец	6	1	5	
10	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	13	59	

### Содержание программы четвертого года обучения

#### Предмет: народно-сценический танец

Четвертый год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые потом можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, украинского (гуцульского), эстонского и вводятся элементы итальянского танцев.

Упражнения у станка.

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
  - а) движение руки,
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
  - а) скольжением стопой по полу(battements tendus),
  - б) броском работающей ноги на 35о,
  - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:
  - а) полуприседания(demi-plie),
  - б) полное приседание(grand plie).

5. Приседания по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приёмами.
  6. Упражнения с напряжённой стопой(battements tendus):
    - а) по 1-й и 5-й открытым позициям вперёд, в сторону, назад;
    - б) с работой пятки опорной ноги.
  7. Battements tendus с переводом ноги на каблук:
    - а) из 1-й и 5-й открытых позиций вперёд, в сторону, назад;
    - б) с полуприседанием в исходной позиции;
    - в) с полуприседанием в момент перевода работающей ноги на каблук;
    - г) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
  8. Маленькие броски(battements tendus jetes) по 1-й и 5-й открытым позициям вперёд, в сторону, назад:
    - а) классический вид;
    - б) сидя на plie, с работой пятки опорной ноги.
  9. Повороты стопы(pas tortilla):
    - а) одинарные;
    - б) двойные.
  10. Каблучный battement (раскрывание рабочей ноги на ребро каблука):
    - а) в пол (малый).
  11. Подготовка к верёвочке, скольжение работающей ноги по опорной:
    - а) в открытом положении на всей стопе.
  12. Развёртывание работающей ноги на 45 о(battements developpes) вперёд, в сторону, назад на вытянутой ноге.
  13. Большие броски(grand battements tendus jetes) по 1-й и 5-й открытым позициям вперёд, в сторону, назад на вытянутой ноге.
  14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.
- Элементы русского народного танца.
- 1.1-я, 2-я, 3-я позиция рук.
  2. Раскрывание и закрывание рук:
    - а) одной руки;
    - б) двух рук;
    - в) поочередные раскрывания рук;
    - г) переводы рук в различные положения.
  3. «Шаркающий шаг»
    - а) каблуком по полу.
  4. Переменный шаг
    - а) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад.
  5. Боковое «припадание»:
    - а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;
    - б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
  6. Верёвочка:
    - а) простая;
    - б) простая с поочерёдными переступаниями;

в) двойная с поочерёдными переступаниями.

7. Дробные движения:

а) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперёд;

б) двойная дробь.

8.2-й и 3-й дробные ключи.

9.Ковырялочка в повороте.

Вращения:

1. Прыжки с поджатыми ногами в повороте (на 1/4, 1/2 круга, полный поворот).

2. Бег с откидыванием ног назад (русский бег) в повороте по диагонали.

ПРИСЯДКИ (для мальчиков)

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям;

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперёд и в сторону;

в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

Хлопки и хлопушки:

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперёд, назад и в сторону;

б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;

в) по голенищу сапога спереди крест-накрест.

Украинский народный танец.

Украинский народный танец развивался на протяжении всей истории украинского народа, обогащаясь новым содержанием и выразительными средствами.

Украинские танцы можно разделить на три основных жанра:

а) танцы хороводные. Большинство из них связаны с временами года: веснянки, купальские хороводы, осенние игры, метелицы и др.

б) бытовые танцы: гопак, козачок, полька, кадрили, коломийки, гуцулки, тропотянки.

в) сюжетные танцы. Их основные темы - труд, народная героика, отображение явлений природы, народного быта. К сюжетным танцам принадлежат: «Шевчики», «Лесорубы», «Косцы», «Рукодельницы», «Аркан», «Гонта», «Запорожцы» и др.

По своим особенностям танцы делятся на:

- танцы Центральной Украины,

- танцы Южной Украины,

- танцы Закарпатской Украины.

На четвертом году обучения изучаются элементы гуцульского танца («Коломийки»).

Жизнерадостные, полные своеобразного задора танцы Закарпатья имеют свои отличительные особенности, свои характерные движения, которых нет в других украинских танцах, например, своеобразный пружинный ход, ход переплетающимися шагами (одна нога накрест другой), винтообразные

движения, мелкие выбрасывания ног вперёд, часто используемые парные вращения и т.д.

Основные положения рук танцев западной Украины:

- а) руки свободно опущены вдоль корпуса.
- б) руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулачки. Большие пальцы заложены за проймы безрукавки (кептаря). Локти вольно опущены вдоль корпуса.
- в) руки, согнутые в локтях, лежат сзади на талии, ладонями наружу (левая на правой). Локти немного подаются вперёд.

Элементы гуцульского народного танца:

Музыкальный размер 2/4

- 1. Шаг на каблук.
- 2. Шаг с вывертом.
- 3. Боковой шаг с выносом ноги на каблук.
- 4. Боковой шаг с пружинкой.
- 5. Чосонка. (мелкие выбрасывания ног вперед)
- 6. Тройной притоп.
- 7. Кручёнка

Эстонский народный танец.

По характеру и движениям эстонские танцы простые, непосредственные, сдержанные по темпераменту. В движениях сказывается собранность, свойственная национальному характеру эстонского народа. Диапазон по настроению неширокий. Развития настроения в танцах почти не бывает. Женские танцы более лиричные. Мужские танцы отображают рабочие процессы: танцы рыбаков, пастухов.

Основные положения рук:

- а) обе руки, согнутые в локтях, лежат кулачками сбоку на талии, локти направлены по линии плеч.
- б) Девушка держится двумя руками за юбку или фартук, руки чуть присогнуты в локтях.
- в) Руки свободно опущены вдоль корпуса.

Положения в паре:

- а) Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Юноша держит правой рукой девушку за талию. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши. Свободные руки свободно опущены.
- б) Исполнители стоят друг перед другом. Юноша держит девушку двумя руками за талию. Руки девушки, вытянутые в локтях лежат на плечах юноши.

Элементы эстонского народного танца:

Музыкальный размер 3/4.

- 1. Тройной шаг с каблука
- 2. Покачивания из стороны в сторону с ударом.
- 3. Шаг в сторону с двумя последующими переступаниями. (Pas balance).
- 4. Бабочка.
- 5. Шаг с последующими подскоками на опорной ноге, рабочая нога в согнутом положении поднята вперёд-накрест.

Итальянский сценический танец.

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» обрела определённую форму и в то же время довольно близка к народной. Характер танца быстрый и жизнерадостный, однако, в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться и разучивать их в замедленном темпе.

1. Положение ног, характерные для танца.

2. Положение рук в танце.

Элементы танца:

Музыкальный размер 6/8.

1.Полотёр.

2. Подскоки по 5-й свободной позиции:

а) на месте без поворота;

б) с выносом ноги на каблук в сторону.

Учебный план пятого года обучения

Предмет: народно-сценический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	Упражнения у станка	14	2	12
3	Элементы русского народного танца	12	2	10
4	Вращения	10	2	8
5	Хлопки и присядки	6	1	5
6	Итальянский народный танец	8	1	7
7	Украинский народный танец	10	1	9
8	Татарский народный танец	8	1	7
9	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего	72	13	59

Содержание программы пятого года обучения

Предмет: народно-сценический танец

Пятый год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка, к концу учебного года составляются более сложные комбинации, требующие соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса. Продолжается изучение элементов русского, украинского и итальянского танцев. Вводятся элементы татарского народного танца.

Упражнения у станка.



1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
  2. Battements tendus:
    - а) с переводом ноги на каблук и с demi rond, во время перевода на каблук;
    - б) с работой пятки опорной ноги и переводом с носка на каблук.
  3. . Battements tendus getes:
    - а) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs);
    - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад.
  4. Круговые скольжения по полу(rond de gambe par terre):
    - а) носком с остановкой в сторону или назад;
    - б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
  5. Каблучный battement (раскрывание рабочей ноги на ребро каблука):
    - а) на 45о (средний).
  6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45о (battements fondu):
    - а) на всей стопе.
  7. Подготовка к «верёвочке»:
    - а) на полупальцах;
    - б) с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
  8. Развёртывание работающей ноги на 45 о(battements developpes) вперёд, в сторону, назад в полуприседании.
  9. Подготовка к «чечётке»(flic-flac):
    - а) в прямом положении вперёд одной ногой;
    - б) двумя ногами поочередно;
    - в) в открытом положении вперёд, в сторону, назад.
  10. Подготовка к «качалке» и «качалка».
  11. Большие броски(grand battements tendus jetes) по 1-й и 5-й открытым позициям вперёд, в сторону, назад:
    - а) в полуприседании;
    - б) с опусканием ноги на каблук.
  12. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямых позициях.
- Элементы русского народного танца.
1. Дробная дорожка с поворотом.
  2. Боковые перескоки с ударами полупальцами по 5-й свободной позиции.
  3. Моталочка»
    - а) с задеванием пола каблуком.
  4. «Верёвочка»:
    - а) с ковырялочкой;
    - б) с притопом по 2-й и 5-й открытым позициям;
    - в) с выносом ноги на каблук вперёд, в сторону.
- Хлопушки:
- а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
  - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
  - в) поочерёдные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках,

г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,

д) удар по голенищу вытянутой ноги.

Присядки (для мальчиков):

а) присядка с «ковырялочкой»;

б) с ударом по голенищу сапога, ступне спереди и сзади;

в) подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой.

г) присядка «мяч»,

д) «гусиный шаг»

е) «ползунок» вперёд и в стороны на пол.

Вращения:

а) с движением «молоточки»,

б) шаг на каблук одной ноги, другая – в положении *cou-de-pied* сзади.

Итальянский сценический танец.

Элементы танца:

Музыкальный размер 6/8

1. Движение рук с тамбурином:

а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,

б) мелкие непрерывные движения кистью – «тремоло».

2. Скольжение на носок вперёд с одновременным проскальзыванием другой ноги.

3. Шаг с ударом носком по полу (*piques*):

а) с подскоком и последующим ударом,

б) с поочерёдными ударами носком и ребром каблука по полу и одновременными подскокам на полупальцах другой ноги.

4. Бег тарантеллы (*pas emboite*) на месте и с продвижением.

5. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию (*pas echange*):

а) с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой,

б) с закрыванием ноги на *cou-de-pied* сзади.

Элементы украинского танца:

1. Позиции и положения рук.
2. Позиции и положения ног.
3. Медленный женский ход.
4. Притоп.
5. «Верёвочка»:
  - а) простая,
  - б) с переступаниями,
  - в) в повороте.
6. «Дорижка проста» (припадания) :
  - а) с продвижением в сторону,
  - б) с поворотом.
7. «Дорижка плетёна» (припадания) :
  - а) с продвижением в сторону,
  - б) со сменой позиции вперёд и назад в перекрещенном положении.
8. «Выхиястник» (ковырялочка).
9. «Выхиястник с угинанием» ( ковырялочка с открыванием ноги).
10. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).

Татарский народный танец.

Женский татарский танец – всегда лёгкий, стремительный, воздушный. В то же время движения рук ограничены – нет движения кистями. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения её неширокие, скользящие, без прыжков. Часто танцуя, девушка придерживает за концы фартук или прикрывается от юноши платком. Танец юношей более строг.

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Ходы:
  - а) ход с прихрамыванием,
  - б) тройной бег с продвижением вперёд(один длинный, два коротких).
4. «Трилистник».

5. «Качалочка».

6. «Падебаск»:

а) на каблук,

б) на носок,

в) в повороте.

7. «Люлька».

8. «Гармошка»:

а) с открыванием ноги на ребро каблука,

б) с подхватом ноги на *cou-de-pied* сзади.

9. Припадание.

#### Учебный план шестого года обучения

Предмет: народно-сценический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	1	1	-	
2	Упражнения у станка	20	2	18	
3	Русский народный танец	17	2	15	
4	Вращения, присядки	12	1	11	
5	Молдавский народный танец	10	1	9	
6	Таджикский народный танец	10	1	9	
7	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	9	63	

#### Содержание программы шестого года обучения

Предмет: народно-сценический танец

Повторение пройденных элементов и упражнений. Развитие техники – исполнением пройденных элементов в более быстром темпе. Изучения новых элементов у станка и на середине зала. Начинается изучение молдавского и

таджикского танцев. Продолжается знакомство с элементами русского народного танца. Усложняется техника вращений.

Упражнения у станка.

1. Скольжение стопой по полу (battements tendus):

- а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
- б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.

2. Круговые скольжения по полу (rond de gambe par terre):

- а) со смещением пятки,
- б) на 45°

3. Battements fondu:

- а) с подниманием на полупальцы,
- б) на 90°
- в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.

4. Каблучный battement (раскрывание рабочей ноги на ребро каблука):

- а) большой (на 90°)

5. Развёртывание ноги (battements developpes) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону, назад:

- а) плавное,
- б) резкое в координации с движением руки.

6. Flic-flac с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:

- а) в прямом положении,
- б) в открытом положении вперёд, в сторону, назад.

7. Выстукивания поочерёдные каблуками и полупальцами по 1-й прямой позиции в испанском характере (zapateado).

Русский народный танец:

1. Переборы.

2. «Верёвочка»:

- а) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах,
- б) синкопированная.

Присядки:

- а) растяжки в стороны на носки и на каблуки.
- б) растяжки вперёд на каблук одной ноги и на носок другой,
- в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны,
- г) присядка с растяжкой в сторону.

Вращения:

- 1. На каблуках по 1-й прямой позиции.
- 2. Пируэт из 5-й открытой позиции внутрь и наружу.

Молдавский народный танец.

Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и трудными ритмами в ногах – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что даёт возможность точной отработки движений у учащихся, приучает к ансамблевой дисциплине.

Элементы молдавского танца:

- 1. Положения ног.
- 2. Положение рук в сольном и массовом танце.
- 3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
- 4. Бег с откидыванием ног назад (на месте, с поворотом, с продвижением).
- 5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
- 6. Припадания (перекрёстный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
- 7. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх 30° в перекрещенное положение.
- 8. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
- 9. Прыжок с поджатыми ногами.
- 10. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.

Таджикский народный танец.

Таджикские танцы разнообразны по форме, построению, пластике всего тела. Наиболее важную роль в танце играют руки, которые не только придают танцу

выразительность, но передают его характер и содержание. Своеобразным украшением таджикского танца являются движения плеч и головы, а также выражение лица.

Необыкновенно разнообразно музыкальное сопровождение таджикских танцев, часто исполняемых под аккомпанемент песни. Наиболее сложна по исполнению форма танцев, аккомпанементом для которых служат ударные инструменты – дойра (бубен) и дав (барабан). Часто в одном танце насчитывается до десяти и более сменяющихся ритмов. Ритмический рисунок танца передаются движением ног.

Мужской танец построен на резких и сильных движениях. Женский танец отличается мягкостью и пластичностью движений. Танцы чаще всего исполняются в полуприседании. Все движения на уроке разучиваются девушками и юношами одинаково, но в различном характере. Предлагаемые движения являются необходимой базой танцевальной техники.

1. Положение ног.
2. Положение рук.
3. Движение кистей рук:
  - а) сгибания и разгибания кисти в запястье – резкие и плавные,
  - б) повороты кисти в запястье,
  - в) волнообразное сгибание и выпрямление запястья и пальцев.
4. Движения плеч поочерёдные и одновременные:
  - а) вверх и вниз,
  - б) вперёд и назад,
  - в) круговое.
5. Движение головы из стороны в сторону.
6. Ходы:
  - а) поочерёдные переступания в полуприседании.
7. Опускания на колени:
  - а) на одно, б) на оба
8. Перегибания корпуса: а) назад, б) круговые, на коленях.

Учебный план седьмого года обучения

Предмет: народно-сценический танец

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	1	1	-	
2	Упражнения у станка	18	2	16	
3	Польский народный танец	12	1	11	
4	Венгерский народный танец	12	1	11	
5	Цыганский народный танец	10	1	9	
6	Вращения	17	1	16	
7	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	8	64	

### Содержание программы седьмого года обучения

#### Предмет: народно-сценический танец

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром развёрнутые комбинации. Начинается изучение венгерского сценического и польского народного танцев. Знакомство с элементами цыганского танца. К концу учебного года составляются развёрнутые комбинации и более сложные композиции.

Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания с одновременным разворотом на 180 о
2. Маленькие броски (battements tendus jete):
  - а) balancoire со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
3. Круговое скольжение по полу(rond de gambe par terre):
  - а) «восьмёрка»
4. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - а) на ногу открытую в сторону или назад,
  - б) с шага,
  - в) с прыжка.
5. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной – «веер».



6. Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском характере.

7. Большие броски(*grand battements jetes*) :

а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (*balancoir*),

б) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперёд, в сторону и назад (с одним и двумя ударами полупальцами опорной ноги).

Польский народный танец.

«Мазурка»

Муз. разм.  $\frac{3}{4}$ .

1. Позиции и положения ног.

2. Положение рук.

3. «Ключ»:

а) одинарный,

б) двойной.

4. Основной ход «Мазурки» (*pas gola*)/

5. Лёгкий бег (*pas mrche*).

6. «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.

7. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (*pas balance*).

10. Опускание на колено:

а) с шага,

б) с выпадом.

11. Обвод девушки за руку:

а) стоя на колене,

б) стоя на выпаде.

Венгерский народный танец.

Муз. разм.  $\frac{4}{4}$ .

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошёл большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения,

исполняемые в быстром темпе, полны задора и требуют большой чёткости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено – всё это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

1. Позиции и положения ног.
  2. Положение рук.
  3. «Ключ» - удар каблуками:
    - а) одинарный,
    - б) двойной.
  4. Заключение (усложнённый «ключ»):
    - а) одинарное,
    - б) двойное.
  5. .Развёртывание ноги(battements developpes) вперёд в полуприседании:
    - а) с последующими шагами,
    - б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
  6. «Верёвочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.
  7. Перебор (pas de bouree):
    - а) акцентированный из стороны в сторону,
    - б) спереди – сзади или сзади – вперёд.
  8. «Голубец»:
    - а) простой с подбиванием ноги в сторону.
  9. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.
- Цыганский танец.
1. Положения и движения рук. Работа с юбкой.
  2. Позиции ног.
  3. Основные ходы.
  4. Опускания на колени:
    - а) на одно,
    - б) на оба.

5. Перегибания корпуса: а) назад,  
б) круговые, на коленях.
6. Прыжок в «кольцо».
7. Flic-flac с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:  
а) в прямом положении,  
б) в открытом положении вперёд, в сторону, назад.

Техника прыжков и вращений:

1. «Блинчик» в повороте по диагонали.
2. «Обертас».
3. «Утюжок».
4. Комбинированные вращения.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

- знание терминологии;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, со-хранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- умение выполнять элементы парного танца, развивающие навыки общения с партнёром;

- овладение технически сложными движениями народно сценического танца и выразительностью исполнения.

### **Предмет «Постановка концертных номеров»**

Программа направлена на ознакомление учащихся хореографических студий с сущностью исполнительского хореографического творчества, выразительностью и содержательностью танца, его возможностями.

Подготовка концертных номеров способствует повышению качества подготовки учащихся, осознанию ими сущности и социальной значимости хореографического творчества, выявлению и развитию творческого потенциала учащихся.

Программа разработана с учетом целей и задач хореографической студии «Дом детского творчества». Программа разработана на основе системно-комплексного подхода, когда на одно занятие выносятся несколько тем. Поэтому указанное общее количество часов представляет собой время, затраченное на тему в течение в течение всего учебного года. Изучение тем предусматривает комплексную выработку у учащихся умений и навыков, указанных в соответствующих разделах программы.

Программа рассчитана на семь лет обучения. На предмет отводится 2 часа в неделю.

Цель - приобретение практических навыков исполнения произведений хореографического искусства, сценического общения и владения сценическим пространством, развитие индивидуальных способностей и совершенствование актерского мастерства.

Задачи:

- формирование профессиональных навыков и умений, необходимых для успешной исполнительской деятельности;
- развитие у учащихся личностно-профессиональных качеств, необходимых для становления компетентного исполнителя в области хореографического творчества;
- углубление теоретических знаний и установление их связи с практической деятельностью;
- создание условий для развития у учащихся профессиональных способностей.

Включает в себя подготовку хореографических номеров для исполнения в репетиционных залах, а также подготовку хореографических номеров авторского или репертуарного содержания для исполнения на различных площадках. Перечень хореографических номеров и их исполнители из числа обучающихся определяются художественным руководителем в соответствии

с творческими задачами репетиционного процесса хореографической студии ДДТ.

Подготовка концертных номеров проводится под руководством педагога в форме групповых и индивидуальных занятий.

Репертуар определяется художественным советом хореографического объединения он может видоизменяться в зависимости от целей и задач конкретной группы.

В роли хореографов выступают педагоги, ставя номера на основе пройденного материала в классе.

Программа предусматривает выступления как индивидуальные, так и групповые на различных мероприятиях, где учащиеся смогут продемонстрировать свои способности и навыки, приобретенные в процессе обучения.

Аттестация учащихся проводится по окончании Отчетного концерта на итоговом заседании объединения педагогов хореографической студии, анализируются его результаты, составляются отчёты и рекомендации по повышению качества практической подготовки учащихся. Оценка учитывается при подведении итогов успеваемости учащихся.

Формы работы: урок, репетиция, концертное выступление.

В начале занятия необходимо время для разогрева, подготовки мышц и связок к нагрузкам, в конце занятия необходимо включить упражнения для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Знания учащихся определяются степенью точного исполнения поставленного материала и требований педагога, техничностью, свободной координацией, эмоциональностью индивидуального исполнения и танцевальностью.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных занятиях, концертах, фестивалях и конкурсах.

#### Учебный план второго года обучения

##### Предмет: Постановка концертных номеров

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	

4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	
7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

## Содержание программы второго года обучения

### Предмет: Постановка концертных номеров

#### Раздел 1. Разогрев.

Разогрев на середине зала:

- упражнения на напряжение и расслабление,
- упражнения для разогрева позвоночника.
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

#### Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Движения детского эстрадного танца в «чистом» виде. Элементы народного танца входящие, входящие в разучиваемые номера.

Разучивание танцевальных комбинаций, вошедших в концертные номера.

#### Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Концертный номер на основе детского эстрадного сюжетного танца, постановка которого осуществляется преподавателем на основе материала, освоенного учащимися на предметах «Танец», «Ритмика», «Гимнастика».

#### Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского сюжетного танца.

#### Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Взаимодействие танцевальных движений эстрадного танца и создаваемого сценического образа.

## Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной педагогом по данной тематике.

## Раздел 7. Репетиционная работа.

Расширение представлений о репетиционной работе, подготовке к концертам, праздникам. Взаимодействие артистов в сценическом пространстве. Репетиция на сцене.

## Раздел 8. Выступления.

Участие детей в отчетном концерте хореографической студии, новогодних утренниках.

### Учебный план третьего года обучения

#### Предмет: Постановка концертных номеров

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	
4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	
7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

### Содержание программы третьего года обучения

#### Предмет: Постановка концертных номеров

## Раздел 1. Разогрев.

Разогрев на середине зала:

-упражнения на напряжение и расслабление,

-упражнения для разогрева позвоночника.

-упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Разучивание комбинаций русского и белорусского народных танцев.  
Разучивание комбинаций детского эстрадного танца, входящих в постановку.

Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Разучивание 2 концертных номеров на основе детского эстрадного танца, русского и белорусского народного танца.

Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского эстрадного танца, русского и белорусского народного танца.

Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Связь движений детского эстрадного танца, русского и белорусского народного танца и создаваемого сценического образа.

Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике. Передача характера русского и белорусского народа посредством хореографического образа.

Раздел 7. Репетиционная работа.

Репетиционная работа по подготовке концертных номеров на основе детского эстрадного, русского и белорусского народного танца. Репетиция на сцене. Освоение сценического пространства, перемещений.

Раздел 8. Концертные выступления.

Участие детей в различных концертах, отчетном концерте хореографической студии.

Учебный план четвертого года обучения

Предмет: Постановка концертных номеров

№	Название темы, раздела	Общее	Теория	Практика	Формы
---	------------------------	-------	--------	----------	-------



п/п		кол-во часов			аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	
4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	
7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

## Содержание программы четвертого года обучения

### Предмет: Постановка концертных номеров

#### Раздел 1. Разогрев.

Разогрев на середине зала:

- упражнения на напряжение и расслабление,
- упражнения для разогрева позвоночника.
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

#### Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Разучивание комбинаций русского, украинского (гуцульского), эстонского народных танцев. Разучивание комбинаций детского эстрадного танца, входящих в постановку.

#### Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Разучивание 2 концертных номеров на основе детского эстрадного танца, русского, украинского (гуцульского), эстонского народного танца.

#### Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского эстрадного танца, русского, украинского (гуцульского), эстонского народного танца.

Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Связь движений детского эстрадного танца, русского, украинского (гуцульского), эстонского народного танца и создаваемого сценического образа.

Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

Передача характера русского, украинского, эстонского народа посредством хореографического образа.

Раздел 7. Репетиционная работа.

Репетиционная работа по подготовке концертных номеров на основе детского эстрадного, русского, украинского, эстонского народного танца. Репетиция на сцене. Освоение сценического пространства, перемещений.

Раздел 8. Концертные выступления.

Участие детей в отчетном концерте хореографической студии, различных концертах на различных сценических площадках.

#### Учебный план пятого года обучения

##### Предмет: Постановка концертных номеров

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	
4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	
7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	

9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

## Содержание программы пятого года обучения

### Предмет: Постановка концертных номеров

#### Раздел 1. Разогрев.

Разогрев на середине зала:

- упражнения на напряжение и расслабление,
- упражнения для разогрева позвоночника.
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

#### Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Разучивание комбинаций русского, украинского и итальянского народных танцев. Разучивание комбинаций эстрадного танца, входящих в постановку.

#### Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Разучивание 2 концертных номеров на основе детского эстрадного танца, русского, украинского, итальянского народного танца.

#### Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского эстрадного танца, русского, украинского, итальянского народного танца.

#### Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Связь движений детского эстрадного танца, русского, украинского итальянского народного танца и создаваемого сценического образа.

#### Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

Передача характера русского, украинского, итальянского народа посредством хореографического образа.

#### Раздел 7. Репетиционная работа.

Репетиционная работа по подготовке концертных номеров на основе детского эстрадного, русского, украинского, итальянского народного танца. Репетиция на

сцене. Освоение сценического пространства, рисунков характерных для народных танцев.

## Раздел 8. Концертные выступления.

Участие детей в отчетном концерте хореографической студии, различных концертах на различных сценических площадках.

### Учебный план шестого года обучения

#### Предмет: Постановка концертных номеров

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	
4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	
7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

### Содержание программы шестого года обучения

#### Предмет: Постановка концертных номеров

##### Раздел 1. Разогрев

Смена нескольких положений во время разогрева:

- разогрев в положении «сидя» и «лежа»,  
используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.

##### Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Разучивание комбинаций русского, молдавского, таджикского народных танцев.

Разучивание комбинаций классического, эстрадного, современного танца, входящих в постановку.

##### Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Разучивание 2 концертных номеров на основе классического, эстрадного, современного танца, русского, молдавского, таджикского народного танца.

Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений классического, эстрадного, современного, танца, русского, молдавского, таджикского народного танца.

Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Связь движений детского классического, эстрадного, современного танца, русского, молдавского, таджикского народного танца и создаваемого сценического образа.

Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами персонажей постановок. Образы в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике. Соответствие хореографического образа стилю, характеру, эпохе исполняемого произведения. Передача характера русского, молдавского, таджикского народа посредством хореографического образа.

Раздел 7. Репетиционная работа.

Репетиционная работа по подготовке концертных номеров на основе классического, эстрадного, современного, русского, молдавского, таджикского народного танца. Репетиция на сцене. Освоение сценического пространства, рисунков характерных для народных танцев.

Раздел 8. Концертные выступления.

Участие детей в отчетном концерте хореографической студии, различных концертах на различных сценических площадках. Обсуждение и корректировка исполнения. Закрепление опыта работы в условиях зрительской аудитории. Корректировка произведения после исполнения перед аудиторией.

Учебный план седьмого года обучения  
Предмет: Постановка концертных номеров

№ п/п	Название темы, раздела	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Разогрев	2	-	2	
2	Разучивание комбинаций движений для концертных номеров	10	1	9	
3	Разучивание концертных номеров	10	1	9	
4	Работа над техникой исполнения	10	1	9	
5	Работа над выразительностью движений	8	1	7	
6	Актерское мастерство	8	1	7	

7	Репетиционная работа	8	-	8	
8	Концертные выступления	14	-	14	
9	Итоговое занятие	2	1	1	
	Всего	72	6	66	

## Содержание программы седьмого года обучения

### Предмет: Постановка концертных номеров

#### Раздел 1. Разогрев.

Смена нескольких положений во время разогрева:

- разогрев в положении «сидя» и «лежа»,  
используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.

#### Раздел 2. Разучивание комбинаций для концертных номеров.

Разучивание комбинаций русского венгерского, польского народных танцев.  
Разучивание комбинаций классического, эстрадного, современного танца, входящих в постановку.

#### Раздел 3. Разучивание концертных номеров.

Разучивание 2 концертных номеров на основе классического, эстрадного, современного танца, русского, венгерского, польского народного танца.

#### Раздел 4. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений классического, эстрадного, современного, танца, русского, венгерского, польского народного танца.

#### Раздел 5. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Связь движений детского классического, эстрадного, современного танца, русского, венгерского, польского народного танца и создаваемого сценического образа.

#### Раздел 6. Актерское мастерство.

Работа над образами персонажей постановок. Образы в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике. Соответствие хореографического образа стилю, характеру, эпохе исполняемого произведения. Передача характера русского, венгерского, польского народа посредством хореографического образа.

#### Раздел 7. Репетиционная работа.

Репетиционная работа по подготовке концертных номеров на основе классического, эстрадного, современного, венгерского, польского народного танца. Репетиция на сцене. Освоение сценического пространства, рисунков характерных для народных танцев.

#### Раздел 8. Концертные выступления.

Участие детей в отчетном концерте хореографической студии, различных концертах на различных сценических площадках. Обсуждение и корректировка исполнения. Закрепление опыта работы в условиях зрительской аудитории. Корректировка произведения после исполнения перед аудиторией.

Требования к уровню подготовки учащихся  
В результате освоения курса учащийся должен:  
иметь практический опыт:

- работы в танцевальном коллективе;
- участия в репетиционной работе;

уметь:

- осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
- создавать художественный сценический образ в постановках;
- исполнять элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
- передавать стилевые и жанровые особенности исполняемых хореографических произведений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- понимать и исполнять указания хореографа, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
- запоминать и воспроизводить текст хореографического произведения;

знать:

- балетную терминологию;
- основные стили и жанры танца;
- образцы разных жанров хореографического искусства
- рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в различных жанрах хореографии.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение: зал с зеркалами

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Организация процесса обучения. Учебно-воспитательная работа – составная часть деятельности хореографического коллектива. От ее качества зависит уровень подготовки учащихся, уровень исполнения танцевальных

номеров, стабильность работы коллектива «ГЛОРΙΑ»; перспективы творческого роста учеников. Формы воспитания и обучения теснейшим образом сплетаются в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Уроки по общей культуре, по истории балета вводятся в программу со второго года, предполагают главной целью эстетическое воспитание. Одной из традиционных форм работы в хореографии является урок, включающий упражнения тренировочного характера, экзерсис у станка, элементы танца на середине зала.

Уроки с учащимися младшего возраста проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма урока через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. Большим вниманием уделяется театрализации на практических занятиях. Для работы берутся массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей. Инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, на школьную тематику: первый звонок, полученная «двойка» или «пятерка» и др. тем существует великое множество. Основная задача – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Программа предусматривает и этюдную форму работы, основой которой являются уже задачи творческого характера. Сюда входит: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему (праздник, зима, художник, мода и т.д.), ролевые игры, сюжеты для самостоятельного сочинения комбинаций и мини-танцев – все это работа по формированию творческого мышления.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- раздевалка и душевые для учащихся и преподавателя;
- методический комплекс, включающий в себя нотный материал и методические пособия;
- специальная форма и обувь для занятий;
- индивидуальные коврики;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

## **2.3 Методические материалы**



## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
Продолжительность учебного года, неделя	36	36	36	36	36	36	36
Количество учебных дней	72	108	108	108	108	108	108
Возраст детей, лет	7-18	7-18	7-18	7-18	7-18	7-18	7-18
Продолжительность занятия, час	1	2	3	3	3	3	3
Режим занятия	2 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	108	216	216	216	216	216	216

### Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М., 2006.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.
3. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических студий. Москва, 1984г.
4. Богданов, И. А. Постановка эстрадного номера / И. А. Богданов. – Санкт-Петербург: Государственная Академия Театрального Искусства «Чистый Лист», 2004.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л., 1980.
6. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
7. Василенко К. Украинский народный танец. М., 1981.
8. Венгерский сценический танец. Методические рекомендации для студентов специализации «Руководство самодеятельным хореографическим коллективом». Части I, II. Челябинск, 1989.
9. Зайцев Е. Основы народно - сценического танца. Часть вторая. Киев., 1976.
10. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. и др. Народно-сценический танец. Часть вторая. М., 1976.
11. Иванов В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
12. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1972.
14. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., 1976.
15. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.
16. Методическая разработка по изучению курса «Методика преподавания народно-сценического танца в самодеятельном хореографическом

коллективе». Элементы венгерского, испанского, польского сценических танцев. Ленинград, 1986.

17. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: этапы развития, метод. техника / В. Ю. Никитин. — М.,
18. Пуртонова Т.В., А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. 11111 Москва, 2003г
19. Станиславский, К. С. Работа над собой в творческом процессе воплощения / К. С. Станиславский. – Москва, 2001.
20. Тарасов Н. Классический танец. М., 1981.
21. Тагиров Гай. Татарские танцы. Казань, 1984.
22. Ткаченко Т. Народный танец. М., 1967.
23. Устинова Т. Русский народный танец. М., 1976.